



離乳食献立



★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

いずみのもり保育園

★離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
月齢	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7ヶ月～11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位	バナナ位	絹ごし豆腐位
1 (土)	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豚汁(ごぼう、こんにやく抜き) ほうれん草のだし煮 桃缶	全がゆ⇒軟飯 豚汁(こんにやく抜き) ほうれん草のごま和え 桃缶	ミルクリゾット
	(主な材料)米 豚肉 大根 人参	ほうれん草 桃缶	ごぼう 長ねぎ ごま	粉ミルク ブロッコリー 玉ねぎ
3 (月)	10倍がゆ 鶏ミンチと玉ねぎペースト とうふペーストスープ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らか煮 豆腐としろ菜の軟らか煮 茄子みそ汁 みかん缶	全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らか煮 豆腐としろ菜の軟らか煮 茄子みそ汁 みかん缶	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 鶏肉 冬瓜 玉ねぎ 人参 豆腐 しろ菜 茄子 みかん		昆布	白身魚 人参 ほうれん草
4 (火)	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 ブロッコリーだし煮 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 ブロッコリーだし煮 白菜のみそ汁 バナナ	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 豚肉 人参 ブロッコリー 白菜 バナナ			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ
5 (水)	10倍がゆ じゃがいも芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 軟らか野菜の煮物 キャベツと大豆のたくたく煮 南瓜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 もずくとピーマントロ口煮 大豆サラダ 南瓜みそ汁 りんご	フルーツヨーグルト ブラン
	(主な材料)米 茄子 豚肉 キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ 大根 桃缶		卵	みかん バナナ バイン ヨーグルト
6 (木)	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 軟らか豆腐のおろし煮 人参シリシリだし煮 麩のみそ汁 バイン缶	全がゆ⇒軟飯 豆腐のおろし煮 人参シリシリ イナムドチ バイン缶	芋がゆ
	(主な材料)米 豆腐 大根 人参 もやし ツナ 麩 バイン缶		卵	さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー
7 (金)	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮込みそうめん ぶどう	全がゆ⇒軟飯 七タソーメン ほうれん草ごま和え ぶどう	トマトツナ リゾット
	(主な材料)米 ほうれん草 人参 鶏肉 ぶどう		胡瓜 おくら 卵	トマト ツナ 玉ねぎ 人参
8 (土)	お弁当			ミルクリゾット
				粉ミルク ブロッコリー 玉ねぎ
10 (月)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉じゃが芋ピーマンの軟らか煮 ブロッコリーつぶし煮 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉の夏野菜シチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	白身魚と 青菜の雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー オレンジ			白身魚 ほうれん草
11 (火)	10倍がゆ キャベツのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の味噌煮 人参のだし煮 キャベツみそ汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 鯖みそ煮 人参と切干大根の柔らか煮 キャベツみそ汁 りんご	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ りんご		切干大根	鶏肉 ブロッコリー 人参
12 (水)	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と白菜の軟らか煮 へちまのみそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 八宝菜 へちまのみそ汁 桃缶	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 へちま 桃缶			白身魚 玉ねぎ 人参
13 (木)	10倍がゆ ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎのだしあん煮 麩と野菜の炒め煮 人参みそ汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 豚肉の生姜焼き煮 麩とゴーヤー炒め煮 えのき人参みそ汁 スイカ	芋雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 麩 人参 もやし オレンジ		豚肉 ゴーヤー	じゃが芋 人参 玉ねぎ
14 (金)	10倍がゆ 南瓜と大根のペースト すまし汁	煮込みうどん きゅうりのつぶしだし煮 バイン缶	沖縄そば きゅうりの和え物 バイン缶	ボロボロ ジュウシー
	(主な材料)米 うどん 鶏肉 しろ菜 きゅうり バイン缶		沖縄そば	人参 ひじき
15 (土)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎの軟らか煮 トマトと胡瓜のだし煮 じゃが芋みそ汁 おろしりんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎの軟らか煮 和風サラダ じゃが芋みそ汁 りんご	オートミールの ミルク粥
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ トマト きゅうり じゃが芋 りんご			ブロッコリー 鶏肉 粉ミルク

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
月齢	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7ヶ月～11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位	バナナ位	絹ごし豆腐位
17 (月)	海の日(公休日)			
18 (火)	10倍がゆ 人参と玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎ軟らか煮 人参のつぶし煮 豆乳スープ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のさっぱり煮 にんじんといんげんの柔らか煮 豆乳スープ すいか	人参リゾット
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆乳 桃缶		いんげん すいか	人参 しらす チーズ
19 (水)	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチの肉団子スープ 豆腐のだし煮 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチの肉団子スープ ひじきと豆腐のサラダ オレンジ	野菜雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 ビーマン 白菜 じゃが芋 ツナ 胡瓜 オレンジ		ひじき	ほうれん草 人参 白身魚
20 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉とさつまいものあんかけ ブロッコリーとトマトのだし煮 大根みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏の甘酢あんかけ ブロッコリー-サラダ 大根みそ汁 りんご	ミルクリゾット
	(主な材料)米 鶏肉 さつまいも ブロッコリー トマト ツナ 大根 りんご			粉ミルク ブロッコリー ツナ
21 (金)	10倍がゆ 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉じゃが芋ピーマンの軟らか煮 大根すまし汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 鶏肉の夏野菜シチュー もずくのすまし汁 ぶどう	かぼちゃの雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 ぶどう		へちま ゴーヤー もずく	南瓜 玉ねぎ しらす
22 (土)	10倍がゆ キャベツのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豚肉と玉ねぎの軟らか煮 ツナとキャベツだし煮 アーサ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎの軟らか煮 ツナサラダ アーサ汁 バナナ	わかめ雑炊
	(主な材料)米 豚肉 ツナ きゅうり トマト 豆腐 アオサ バナナ			わかめ 鶏肉
24 (月)	10倍がゆ カボチャのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) レバーと玉ねぎの軟らか煮 ブロッコリーとトマトつぶし煮 白菜みそ汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 レバー玉ねぎソテー ブロッコリー-白あえ 白菜みそ汁 スイカ	ツナと 野菜雑炊
	(主な材料)米 レバー 玉ねぎ ブロッコリー トマト 豆腐 白菜			ツナ キャベツ 人参
25 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 からし菜柔らか煮 じゃが芋みそ汁 メロン	全がゆ⇒軟飯 白身魚のバター焼き からし菜やわらか煮 じゃが芋みそ汁 メロン	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー トマト からし菜 豆腐 メロン			白菜 人参 ささみ
26 (水)	10倍がゆ 青菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマトと鶏肉軟らか煮 きゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ⇒軟飯 トマト豚肉味噌炒め スパゲッティサラダ ゆし豆腐 りんご	人参リゾット
	(主な材料)米 鶏肉 トマト きゅうり 人参 豆腐 りんご		スパゲッティ	人参 しらす チーズ
27 (木)	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	煮込みうどん モーウィと人参軟らか和え物 オレンジ	煮込みうどん モーウィと人参の和え物 オレンジ	わかめ雑炊
	(主な材料)米 うどん 鶏肉 キャベツ 人参 モーウィ オレンジ			わかめ 鶏肉 ほうれん草
28 (金)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とひき肉軟らか煮 春雨中華風だし煮 冬瓜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐の松風焼き 春雨中華風だし煮 冬瓜みそ汁 りんご	コーン入りおじや
	(主な材料)米 豆腐 鶏肉 春雨 キャベツ人参 玉ねぎ 冬瓜 りんご			コーン キャベツ 人参 ツナ
29 (土)	10倍がゆ 南瓜と大根のペースト すまし汁	野菜と白身魚の雑炊 バナナ	野菜と白身魚の雑炊 バナナ	しらす チーズ粥
	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 パナナ			キャベツ 玉ねぎ しらす チーズ
31 (月)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚のキャロット焼き 玉ねぎと鶏ミンチとだし煮 大根みそ汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のキャロット焼き 玉ねぎと鶏ミンチとだし煮 大根みそ汁 スイカ	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 スイカ			白菜 人参 ささみ

※離乳食の進め方など気になることは、担任の先生や栄養士、調理師などにお気軽に声をかけて下さい。