

# 離乳食献立



いずみのもり保育園

★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。

★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
固さ	ヨーグルト状			絹ごし豆腐位
1 (火)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとトマトのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 もずくすまし汁 パナナ	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり		鶏肉 もずく	白身魚 玉ねぎ ほうれん草
2 (水)	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜の柔らか煮 ほうれん草のだし煮 じゃが芋みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 親子煮 ナムル じゃが芋みそ汁 桃缶	芋がゆ
	(主な材料)米 鶏肉 白菜 人参 ほうれん草 じゃが芋 桃缶		卵 椎茸 おくら	さつま芋 人参 白菜
3 (木)	10倍がゆ 大根と玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと青菜の柔らか煮 大根とささみのつぶし煮 ブロッコリースープ りんご	全がゆ⇒軟飯 しらすと青菜の柔らか煮 大根とささみの柔らか煮 ブロッコリースープ りんご	野菜おじや
	(主な材料)米 しらす ささみ チンゲン菜 大根 ブロッコリー 人参 りんご			大根 かぼちゃ 青菜
4 (金)	10倍がゆ さつま芋と人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーの柔らか煮 大根みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き ブロッコリーと大豆の柔らか煮 大根みそ汁 オレンジ	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 みかん缶		大豆 オレンジ	ささみ 人参 ブロッコリー
5 (土)	10倍がゆ とうふと人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 ほうれん草柔らか煮 豆腐のすまし汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉と野菜の柔らか煮 ほうれん草の柔らか煮 豆腐とわかめのすまし汁 桃缶	野菜おじや
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうふ 桃缶		豚肉 わかめ	玉ねぎ ほうれん草
7 (月)	10倍がゆ キャベツと玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜すまし汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 揚げ茄子と豚肉のおろし煮 かぼちゃサラダ 冬瓜すまし汁 スイカ	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 ささみ キャベツ 人参 大根 南瓜 胡瓜 冬瓜 スイカ		茄子 豆腐 豚肉 卵	白身魚 玉ねぎ ほうれん草
8 (火)	10倍がゆ キャベツカボチャのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 もやしとツナの柔らか煮 キャベツみそ汁 パナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のムニエル もやしとツナのだし煮 キャベツみそ汁 パナナ	トマトリゾット
	(主な材料)米 白身魚 もやし 胡瓜 トマト キャベツ パナナ			トマト 人参 玉ねぎ
9 (水)	10倍がゆ ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくたくた煮 キャベツのコンソメスープ りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 キャベツのコンソメスープ りんご	野菜豆乳おじや
	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ		粉ミルク	南瓜 玉ねぎ 人参
10 (木)	10倍がゆ ポテトと青菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らかスープ じゃが芋と人参のだし煮 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と冬瓜の軟らかスープ 柔らかポテトサラダ オレンジ	野菜おじや
	(主な材料)米 鶏肉 冬瓜 人参 豆腐 じゃが芋 胡瓜 オレンジ		卵	玉ねぎ ほうれん草
12 (土)	10倍がゆ 人参と冬瓜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と白菜の軟らか煮 豆腐のすまし汁 パイン缶		野菜おじや
	(主な材料)米 鶏肉 白菜 人参 ピーマン 玉ねぎ 豆腐 オレンジ		オクラ アオサ	南瓜 玉ねぎ 人参
14 (月)	10倍がゆ ほうれん草と豆腐のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜とトリミンチのつぶし煮 ほうれん草の柔らかだし煮 大根のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 タコライス風 ほうれん草の磯あえ 大根のみそ汁 みかん缶	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 大根		きざみのり 牛肉 レタス	白身魚 玉ねぎ ほうれん草
15 (火)	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ⇒軟飯 じゃが芋ピーマンと大豆のつぶし煮 しろ菜のみそ汁 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 スタッフドオムレツ ひじきの炒り煮(こんにゃくなし) しろ菜のみそ汁 オレンジ	じゃこ梅 雑炊
	(主な材料)米 じゃが芋 ピーマン 玉ねぎ 大豆		卵 チーズ ひじき	ちりめんじゃこ 梅
16 (水)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の軟らか煮 大根スープ スイカ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜の軟らか煮 キャベツの柔らかサラダ 大根スープ スイカ	オートミールの ミルク粥
	(主な材料)米 鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 スイカ		卵	オートミール 粉ミルク ブロッコリー

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 (木)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	柔らかく煮込みうどん りんごコンポート	煮込みうどん りんご	しらすチーズ 雑炊
	(主な材料)米 うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 りんご			しらす カッターチーズ 青菜
18 (金)	10倍がゆ 鶏ミンチと玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜たっぷりチキンハンバーグ 人参シリシリー柔らかく煮 豆腐のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 野菜たっぷりチキンハンバーグ 人参シリシリー 豆腐とおくらのみそ汁 みかん缶	野菜おじや
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし ツナ 豆腐			ささみ 人参 ブロッコリー
19 (土)	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆乳シチュー もも缶	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー もも缶	コーン入りおじや
	(主な材料)米 鶏肉、ブロッコリーカリフラワー、玉ねぎ、じゃが芋、人参 桃缶			つぶしコーン ほうれん草
21 (月)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 麻婆春雨 南瓜バターソテー 冬瓜みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 麻婆春雨 南瓜バターソテー 冬瓜みそ汁 ぶどう	じゃことアーサの ジュウシー
	(主な材料)米 鶏ミンチ、キャベツ、人参、春雨 冬瓜 南瓜 ぶどう			ちりめんじゃこ アオサ 人参
22 (火)	10倍がゆ キャベツ人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚ソテー ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮 キャベツのみそ汁 スイカ果汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚ピカタ ブロッコリー白あえ キャベツのみそ汁 スイカ	ツナと 野菜雑炊
	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 人参 豆腐 キャベツ スイカ			卵 すりごま ツナ キャベツ 人参
23 (水)	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) 白身魚つぶし煮 人参柔らかく煮 豆腐のすまし汁 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き 柔らかく昆布と人参炒め煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 人参 豆腐 オレンジ			きざみ昆布 ささみ 人参 ほうれん草
24 (木)	10倍がゆ キャベツとカボチャのペースト すまし汁	トロトロ煮込みうどん 柔らかく大根なます ぶどう	煮込みうどん 柔らかく大根なます ぶどう	野菜豆乳おじや
	(主な材料)米 鶏肉 しろ菜 大根 人参 ぶどう			南瓜 玉ねぎ 人参 豆乳
25 (金)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のつぶし煮 ほうれん草の柔らかく煮 南瓜みそ汁 パナナ	全がゆ⇒軟飯 うじら豆腐 人参とインゲンの柔らかく煮 南瓜みそ汁 パナナ	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 南瓜 パナナ			白身魚 インゲン ささみ 人参 ブロッコリー
26 (土)	10倍がゆ さつまいもと青菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉とキャベツのトロトロ煮 さつまいもだし煮 麩のすまし汁 パナナ	全がゆ⇒軟飯 キャベツの豚丼風煮 さつまいもミルク煮 麩のすまし汁 パナナ	白身魚 青菜の雑炊
	(主な材料)米 さつまいも キャベツ 人参 玉ねぎ 麩 パナナ			豚肉 粉ミルク 白身魚 ほうれん草 人参
28 (月)	10倍がゆ 南瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマトと鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らかくサラダ 南瓜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 トマトと鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らかくサラダ 卵のみそ汁 りんご	わかめ雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 南瓜 りんご			卵 ささみ わかめ 人参
29 (火)	10倍がゆ キャベツと人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚つぶし煮 やさしい柔らかく煮 玉ねぎのすまし汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚のケチャップ煮 やさしい柔らかく煮 コーンスープ 桃缶	きなこ粥
	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 桃缶			つぶしコーン 粉ミルク ささみ きなこ 玉ねぎ
30 (水)	お 弁 当			野菜おじや
				ささみ 人参 ブロッコリー
31 (木)	10倍がゆ 玉ねぎとトマトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の柔らかく煮 キャベツとツナのトロトロ煮 豆腐みそ汁 パナナ	全がゆ⇒軟飯 ガパオライス風炒め煮 キャベツツナサラダ 豆腐みそ汁 パナナ	しらす粥
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ツナ キャベツ 胡瓜 豆腐			しらす ほうれん草 人参

※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。