



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 (金)	10倍がゆ 冬瓜と人参のペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料)米 鶏肉 冬瓜 人参 豆腐 南瓜 梨	全がゆ(べたべた) つぶし鶏肉と冬瓜のすまし汁 かぼちゃとじゃこのつぶし煮 梨コンポート	全がゆ⇒軟飯 鶏汁 かぼちゃのじゃこサラダ おろし梨	野菜雑炊 ほうれん草 人参
2 (土)	10倍がゆ ほうれん草と人参のペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料)米 うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 大根 りんご	柔らか煮込みうどん おろしりんご	煮込みうどん おろしりんご	人参蒸しパン 人参 ホットケーキミックス
4 (月)	10倍がゆ 小松菜と人参のペースト 冬瓜のペースト すまし汁 (主な材料)米 白身魚 小松菜 玉ねぎ 人参 冬瓜 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のつぶし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 魚のつぶし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	芋がゆ じゃが芋 人参
5 (火)	10倍がゆ キャベツのペースト 人参と玉ねぎのペースト すまし汁 (主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 春雨 キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと玉ねぎの柔らか煮 春雨とキャベツの柔らか煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ささみと玉ねぎのバターソテー 春雨中華炒め 卵スープ	トロトロ 昆布おじや 昆布 人参
6 (水)	10倍がゆ キャベツと玉ねぎのペースト 人参のペースト すまし汁 (主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大豆 さつまいも メロン	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の柔らか煮 人参大豆の柔らか煮 さつまいも汁 メロン	全がゆ⇒軟飯 焼きメンチカツ ひじきの柔らか煮 さつまいも汁 メロン	オートミール ヨーグルト オートミール ヨーグルト
7 (木)	10倍がゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁 (主な材料)米 豆腐 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 白菜みそ汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま酢あえ 白菜みそ汁 りんごコンポート	おからと野菜の チーズリゾット おから 玉ねぎ 人参 チーズ
8 (金)	10倍がゆ 人参のペースト 胡瓜のペースト すまし汁 (主な材料)米 うどん ささみ もやし しらす 胡瓜 人参 梨	煮込みうどん もやしとしらすの柔らか煮 梨のコンポート	煮込み沖縄そば もやしとしらすの柔らか煮 おろし梨	ミネラルふりかけ 雑炊 ふりかけ 青菜 人参
9 (土)	10倍がゆ キャベツと人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料)米 ささみ 人参 大豆 ようさい キャベツ ツナ 大根 バナナ	鶏ミンチと野菜のジュウシー 人参大豆の柔らか煮 大根みそ汁 バナナ	鶏ミンチと野菜のジュウシー 人参大豆の柔らか煮 大根みそ汁 バナナ	ツナと野菜のおじや ツナ 人参 南瓜
11 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料)米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーとツナつぶし煮 白菜スープ りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーとツナサラダ 白菜スープ りんごコンポート	トロトロ 豆乳くずもち 豆乳 くず粉
12 (火)	10倍がゆ キャベツと人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ツナ 麩 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮 ほうれん草みそ汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 豚肉の生姜焼き煮 麩チャンプルー ほうれん草みそ汁 りんごコンポート	野菜雑炊 玉ねぎ 人参 ツナ
13 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 大根と人参ペースト すまし汁 (主な材料)米 鶏肉 なす 玉ねぎ じゃが芋 トマト 胡瓜 大根 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉とナスのトマト煮 きゅうりのだし煮 大根スープ りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 チキンとナスのイタリアン カリカリ胡瓜 大根の卵スープ プルーン	南瓜粥 南瓜 玉ねぎ
14 (木)	10倍がゆ キャベツのペースト さつまいもペースト すまし汁 (主な材料)米 キャベツ さつまいも 豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも 鶏ひき肉 ソーメン りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 さつまいもつぶし煮 ソーメン汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 豆腐の柔らか煮チャンプルー さつまいものそぼろ煮 ソーメン汁 りんごコンポート	わかめおじや わかめ 人参 鶏肉
15 (金)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料)米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 レタス 春雨 みか	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 ほうれん草のだし煮 中華スープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 さんまの煮物 ほうれん草ナムル 中華スープ オレンジ	ポロポロジュウシー ほうれん草 人参

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
16 (土)	10倍がゆ 人参と玉ねぎのペースト キャベツとトマトのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉の柔らか煮 キャベツとツナのだし煮 豆腐すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉の柔らか煮 キャベツとツナのだし煮 豆腐すまし汁 みかん缶	ポロポロジュウシー
	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉ねぎ ツナ キャベツ 胡瓜 トマト アオサ 豆腐			ツナ わかめ 人参
18 (月)	 敬老の日			
19 (火)	10倍がゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 人参のだし煮 ほうれん草のみそ汁 りんごコン	全がゆ⇒軟飯 白身魚ムニエル 柔らか昆布の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 りんごコン	人参蒸しパン
	(主な材料)米 白身魚 人参 ほうれん草 りんご		昆布	人参 ホットケーキミックス
20 (水)	10倍がゆ 白菜とじゃが芋ペースト 大根と人参ペースト すまし汁	全がゆ⇒軟飯 すき焼き風煮 大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 すき焼き風煮 大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
	(主な材料)米 白菜 とうふ ほうれん草 大根 人参 じゃが芋 みかん缶		豚肉 オレンジ	ほうれん草 人参 鶏ミンチ
21 (木)	 お弁当会			バナナ オートミール
				バナナ オートミール
22 (金)	10倍がゆ 白菜とピーマンのペースト 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 八宝菜風とろろ煮 かぼちゃのマッシュ 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 八宝菜 焼き南瓜コロケ もずくのみそ汁 バナナ	野菜おじや
	(主な材料)米 白菜 玉ねぎ ピーマン 人参 南瓜 麩 パナナ		もずく	玉ねぎ 人参 ツナ
23 (土)	 秋分の日			
25 (月)	10倍がゆ トマトと南瓜ペースト キャベツのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 南瓜のトマトシチュー キャベツの柔らか煮 バナナ	全がゆ⇒軟飯 南瓜のトマトシチュー キャベツサラダ バナナ	粉ミルクの フレンチトースト
	(主な材料)米 トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 さつまいも パナナ			粉ミルク 食パン
26 (火)	10倍がゆ 玉ねぎと人参のペースト 白菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 玉ねぎと鶏ミンチのみそ煮 金平風野菜柔らか煮 白菜豆乳スープ 白桃缶	全がゆ⇒軟飯 玉ねぎと鶏ミンチのみそ煮 金平風野菜柔らか煮 白菜豆乳スープ 白桃缶	鮭リゾット
	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ 大根 人参 白菜 豆乳 白桃缶			鮭 玉ねぎ 人参
27 (水)	10倍がゆ 人参と胡瓜のペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ煮 豆腐サラダ 大根みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き 豆腐サラダ 大根みそ汁 ブルー	野菜のおじや
	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 ツナ 豆腐 大根 バナナ		ブルー	南瓜 玉ねぎ ツナ
28 (木)	10倍がゆ 玉ねぎとピーマンのペースト じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐ハンバーグ じゃが芋甘煮 柔らかアスパラ 麩のすまし汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋チーズ煮 アスパラごま和え えのきすまし汁 りんごコンポート	フルーツ 豆乳ヨーグルト
	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 麩 グリーンアスパラ りんご			バナナ みかん缶 豆乳ヨーグルト
29 (金)	10倍がゆ ブロッコリーと玉ねぎのペースト トマトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと玉ねぎの柔らか煮 ブロッコリーのつぶし煮 オニオンスープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 ささみと玉ねぎのマヨネーズ焼 ブロッコリーの柔らか煮 オニオンスープ 柿	チーズリゾット
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー トマト ツナ みかん缶		コーン マカロニ 柿	玉ねぎ しらす チーズ
30 (土)	10倍がゆ 大根のペースト 人参と白菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜と鶏肉のつぶし煮 納豆だし煮 白菜みそ汁 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 煮付け 納豆みそ 白菜みそ汁 オレンジ	野菜のおじや
	(主な材料)米 大根 人参 納豆 ツナ 白菜 オレンジ		柿	シロナ 人参 わかめ

※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。