



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
2 (月)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 春雨と鶏肉の柔らか煮 大根のつぶし煮 人参みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 麻婆春雨 大根の柔らかサラダ えのきみそ汁	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 キャベツ 春雨 人参 鶏肉 大根 りんご		豚ひき肉 えのき	白身魚 キャベツ 人参
3 (火)	10倍がゆ 玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉のつぶし煮 ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のつぶし煮 麩チャンプルー 卵すまし汁 りんご	ソフル クラッカー
	(主な材料)米 鶏肉 キャベツ 人参 ツナ りんご		卵 えのき	ヨーグルト クラッカー
4 (水)	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 納豆つぶし煮 すまし汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜の甘酢あんかけ 納豆おろし和え 豆腐のすまし汁 ぶどう	パンのミルク粥
	(主な材料)米 豆腐 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ ピーマン 納豆		おくら 大根	食パン 粉ミルク
5 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豆腐のおろし煮 じゃが芋そぼろ煮 アーサ汁 みかん缶	鮭雑炊
	(主な材料)米 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ アオサ みかん缶		大根	鮭 玉ねぎ 人参
6 (金)	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) 白身魚のみそ煮 鶏肉とブロッコリーつぶし煮 すまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鯖みそ煮 ブロッコリーサラダ 大根すまし汁 りんご	野菜の雑炊
	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー ささみ トマト 大根 りんご		さば	人参 ほうれん草 ツナ
7 (土)	10倍がゆ ほうれん草のペースト すまし汁	煮込みうどん 白菜の柔らか煮 みかん缶	煮込みうどん 白菜の柔らか煮 みかん缶	野菜の雑炊
	(主な材料)米 うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 白菜 みかん缶			白菜 人参 鶏肉
9 (月)	 スポー ツ の 日			
10 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 みそ汁 柿	全がゆ⇒軟飯 豆腐ステーキ肉みそ ポテトサラダ みそ汁 柿	スイートポテト
	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 柿		豚ミンチ 生しいたけ マヨネーズ	さつま芋 パター 粉ミルク
11 (水)	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) 白身魚つぶし煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 白身魚おろし煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ぶどう	青菜しらす粥
	(主な材料)米 白身魚 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ 麩 ぶどう			しらす干し 青菜
12 (木)	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) 鶏肉と野菜の柔らか煮 ほうれん草柔らか煮 スープ 梨	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 ほうれん草白あえ スープ 梨	オートミール粥
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 梨			オートミール カボチャ
13 (金)	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) レバーペースト 大根のつぶし煮 麩のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 レバーと野菜の柔らか煮 切り干し大根柔らか煮 もずくのみそ汁 オレンジ	ヨーグルトパンケーキ
	(主な材料)米 豚レバー 大根 人参 麩 みかん缶		玉ねぎ 切り干し大根 もずく オレンジ	ヨーグルト ホットケーキミックス
14 (土)	10倍がゆ 南瓜と大根のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の柔らか煮 胡瓜のつぶし煮 麩のすまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 柔らか中華煮 胡瓜の柔らか煮 麩とわかめのすまし汁 みかん缶	野菜の雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 白菜 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 麩 みかん缶		わかめ	ほうれん草 人参 ツナ
16 (月)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 もずくの柔らか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	チーズ蒸しパン
	(主な材料)米 ささみひき肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 豆腐 バナナ			チーズ ホットケーキミックス 豆腐

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
17 (火)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	煮込みうどん メロン	煮込み沖縄そば 軟らか白菜サラダ メロン	白身魚と 野菜のおじや
	(主な材料)米 鶏肉 ほうれん草 人参 メロン			白身魚 白菜 人参
18 (水)	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) ささみのつぶし煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎのソテー 柔らかかかびよう煮 すまし汁 オレンジ	オートミール粥
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 冬瓜 みかん缶			オートミール カボチャ 豆乳
19 (木)	 お 弁 当 			バナナ ヤクルト
				バナナ ヤクルト
20 (金)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 納豆みそ 麩のみそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 おでん風煮込み 納豆みそ もずくのみそ汁 パイン缶	野菜の雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 大根 人参 豆腐 シロナ 納豆 ツナ 麩			もずく ほうれん草 人参 ツナ
21 (土)	10倍がゆ キャベツ人参のペースト すまし汁	鮭雑炊 大豆のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	鮭雑炊 大豆サラダ ゆし豆腐 バナナ	しらす粥
	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 大豆 キャベツ 人参 胡瓜 豆腐 パイナ			キャベツ 人参 しらす
23 (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) 野菜のつぶし煮込み 大根スープ フルーツヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 チキンと野菜のクリーム煮 大根スープ フルーツヨーグルト	人参パンケーキ
	(主な材料)米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 バナナ			人参 ホットケーキミックス
24 (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 人参と大豆のつぶし煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 キスのバター焼き ひじき炒り煮 みそ汁 ぶどう	芋粥
	(主な材料)米 白身魚 人参 大豆 キャベツ ぶどう			キス ひじき さつま芋 玉ねぎ
25 (水)	10倍がゆ 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 ほうれん草の柔らか煮 みそ汁 梨	全がゆ⇒軟飯 鮭のキャロット焼き ほうれん草ソテー みそ汁 梨	チーズリゾット
	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 じゃが芋 梨			玉ねぎ 人参 チーズ
26 (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) チキンの柔らか煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 チキンの柔らか煮 麩チャンプルー みそ汁 りんご	ホットケーキ
	(主な材料)米 鶏肉 麩 キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ 南瓜 りんご			ほうれん草 ホットケーキミックス
27 (金)	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎのペースト すまし汁	ミートスパゲッティ柔らか煮 豆乳スープ バナナ	ミートスパゲッティ ほうれん草の和え物 豆乳スープ バナナ	ひじきのおじや
	(主な材料)米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト 大根 豆乳 バナナ			ほうれん草 ひじき 人参 たまねぎ
28 (土)	 お 弁 当 			パン粥
				食パン カボチャ 玉ねぎ
30 (月)	10倍がゆ 南瓜と大根のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 柔らか野菜の鶏汁 納豆 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豚汁 しらすの卵焼き 納豆あえ オレンジ	野菜の雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 納豆 みかん缶			豚肉 しらす 卵 おくら オレンジ ほうれん草 人参 ツナ
31 (火)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜の柔らかスープ煮 胡瓜のつぶし煮 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ホワイトシチュー ツナの柔らかサラダ バナナ	カボチャ粥
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 胡瓜 バナナ			キャベツ ツナ トマト 南瓜 玉ねぎ 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。