



# 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	バナナ位	絹ごし豆腐位
1 (金)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐ステーキ肉みそ 野菜と麩のつぶし煮 ほうれん草みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 豆腐ステーキ肉みそ 麩チャンプルー ほうれん草みそ汁 ぶどう	白身魚と わかめのおじや
	(主な材料)米 麩 豆腐 豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ツナ ビーマン 卵 ほうれん草 ぶどう			白身魚 わかめ
2 (土)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 玉ねぎとささみのつぶし煮 キャベツのつぶし煮 麩のみそ汁 パナナ	天津井 ツナサラダ 麩となめこのみそ汁 パナナ	パン粥
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 麩 パナナ			豚肉 なめこ
4 (月)	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみケチャップ煮 野菜柔らか煮 南瓜みそ汁 梨コンポート	全がゆ⇒軟飯 タンドリーチキン風 からし菜チャンプルー 南瓜みそ汁 梨	ツナ雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 からし菜 人参 玉ねぎ ツナ 南瓜 梨			ツナ ほうれん草
5 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと玉ねぎのつぶし煮 キャベツの柔らか煮 麩のすまし汁 リンゴコンポート	全がゆ⇒軟飯 豚肉の生姜焼き キャベツのソテー 麩のすまし汁 キュウイフルーツ	スイートポテト
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 麩 りんご			さつま芋 豆乳
6 (水)	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) 鶏レバー柔らか煮 大根柔らか煮 麩のみそ汁 パナナ	全がゆ⇒軟飯 レバーパン粉焼き 切り干し大根煮 モズクみそ汁 パナナ	ヨーグルト入り パンケーキ
	(主な材料)米 レバー キャベツ 人参 大根 麩 パナナ			豚レバー 切り干し大根 もずく
7 (木)	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) 白身魚のつぶし煮 白菜柔らか煮 ほうれん草すまし汁 ぶどうコンポート	全がゆ⇒軟飯 さばのおろし煮 白菜なめ苺あえ 納豆 ほうれん草すまし汁 ぶどう	きなこ入り パン粥
	(主な材料)米 白身魚 白菜 大根 ほうれん草 人参 ぶどう			さば
8 (金)	10倍がゆ 大根のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと豆腐のつぶし煮 大根とツナの柔らか煮 麩のみそ汁 リンゴコンポート	全がゆ⇒軟飯 すき焼き風煮 ポイル大根のサラダ 麩となめこみそ汁 りんご	ほうれん草 チーズリゾット
	(主な材料)米 ささみ 白菜 豆腐 大根 ほうれん草 人参 麩 りんご			牛肉 なめこ
9 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) けんちん汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 けんちん汁 しらす卵焼き みかん	南瓜粥
	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 大根 人参 みかん缶			豚肉 里芋 卵 しらす干し
11 (月)	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) 豆腐とささみのつぶし煮 ブロッコリーの柔らか煮 麩のすまし汁 ぶどうコンポート	全がゆ⇒軟飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ アーサ汁 プルーン	芋のつぶし煮
	(主な材料)米 豆腐 ささみ 人参 ブロッコリー トマト 麩 ぶどう			白身魚すり身 アーサ プルーン
12 (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(べたべた) 野菜のスープ煮 胡瓜のつぶし煮 大根スープ リンゴコンポート	全がゆ⇒軟飯 バターチキンカレー 胡瓜のちくわの和え物 大根スープ りんご	わかめ 豆乳粥
	(主な材料)米 南瓜 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 大根 りんご			わかめ しらす干し 豆乳
13 (水)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚つぶし煮 大根つぶし煮 ほうれん草みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 白身魚バターソテー 昆布の柔らか煮 ほうれん草みそ汁 ぶどう	人参蒸しパン
	(主な材料)米 白身魚 大根 ほうれん草 人参 ぶどう			昆布 豚肉
14 (木)	10倍がゆ ブロッコリーのペースト すまし汁	うどんの柔らか煮 ブロッコリーのつぶし煮 みかん缶	五目うどん ブロッコリーの白和え みかん	チーズリゾット
	(主な材料)米 うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト ツナ 豆腐 ツナ みかん			チーズ 人参 ほうれん草
15 (金)	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 黄桃缶	全がゆ⇒軟飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁 黄桃缶	フルーツヨーグルト
	(主な材料)米 ささみ じゃが芋 人参 豆腐 黄桃缶			バナナ みかん缶 ヨーグルト

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)	 <span style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">お 弁 当</span> 			ステックパン
				ステックパン 豆乳
18 (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) 白身魚のつぶし煮 人参の柔らか煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 魚のバター焼き 人参シリシリー すまし汁 みかん	オートミール粥
	(主な材料)米 白身魚 人参 もやし ツナ キャベツ みかん缶		干し椎茸 みかん	オートミール 南瓜 豆乳
19 (火)	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐のつぶし煮 野菜の柔らか煮 コーンスープ リンゴコンポート	全がゆ⇒軟飯 揚げ出し豆腐 野菜ソテー 中華コーンスープ キュウイフルーツ	しらす粥
	(主な材料)米 豆腐 キャベツ 人参 ピーマン つぶしコーン 玉ねぎ		豚肉 卵 キュウイフルーツ	しらす干し チーズ ほうれん草
20 (水)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	ミートスパゲッティ 胡瓜のつぶし煮 コンソメスープ ぶどう	ミートスパゲッティ 胡瓜のつぶし煮 コンソメスープ ぶどう	鮭雑炊
	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ トマト 大根 ぶどう			鮭 ブロッコリー
21 (木)	 <span style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">お 弁 当 会</span> 			バナナ豆乳
				バナナ 豆乳
22 (金)	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) 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ソーメン汁 リンゴコンポート	全がゆ⇒軟飯 揚げ茄子と豚肉のみそ煮 さつま芋つぶし煮 ソーメン汁 りんご	青菜しらす 雑炊
	(主な材料)米 鶏肉 なす 人参 キャベツ さつま芋 ソーメン りんご			青菜 しらす干し
23 (土)	10倍がゆ 鶏ミンチと玉ねぎペースト スープ	全がゆ(べたべた) ささみのつぶし煮 ほうれん草の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 牛丼風煮もの ほうれん草のナムル すまし汁 バナナ	野菜おじや
	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 バナナ		牛肉	南瓜 玉ねぎ 豆乳
25 (月)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のスープ煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 ホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ 大根スープ オレンジ	ヨーグルト ビスケット
	(主な材料)米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 みかん缶		オレンジ	ヨーグルト ビスケット
26 (火)	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) 豆腐のつぶし煮 キャベツとツナのつぶし煮 麩のすまし汁 柿	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 キャベツツナサラダ アーサ汁 柿	芋粥
	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ 麩 柿		豚ミンチ	さつま芋 人参 ブロッコリー
27 (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) 白身魚のつぶし煮 大根のそぼろ煮 トマトスープ ぶどうコンポート	全がゆ⇒軟飯 魚のムニエル 大根そぼろ煮 トマトスープ ぶどう	チーズ粥
	(主な材料)米 白身魚 大根 鶏ひき肉 トマト 南瓜 じゃが芋 ぶどう			チーズ ほうれん草
28 (木)	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	うどんの柔らか煮 大根柔らか煮 みかん缶	煮込み沖縄そば ポイル大根なます みかん	ポロポロジュウシー
	(主な材料)米 うどん 鶏肉 大根 人参 みかん		沖縄そば	豚肉 ひじき 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。