



離乳食献立



いずみのもり保育園



栄養士 仲本京子

★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	ゆ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 冬瓜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと白菜の軟らか煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 煮物(白菜・人参・玉ねぎ)も やしのだし煮 オレンジ	ブロッコリーと さつまいもの雑炊
3 (火)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとブロッコリーの軟ら か煮 胡瓜サイコロ煮 桃缶	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー(鶏肉・ブロッ コリー・じゃが芋) もやしのサラダ プルーン	人参 パンケーキ
4 (水)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎの軟らか煮 卵黄みそ汁 煮スイカ	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎソテー キャベツと卵みそ汁 スイカ	しらすチーズ リゾット
5 (木)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草軟らか煮 胡瓜バターソテー 大根みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 ぎせいとうふ もずく酢 大根みそ汁 オレンジ	芋雑炊
6 (金)	10倍がゆ 人参ペースト さつまいもペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のソテー もやしとツナの軟らか煮 大根みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 牛ミンチと野菜のソテー スイートポテト 大根わかめみそ汁 バナナ	ソファール ソフトせんべい
7 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチ玉ねぎの柔らか煮 キャベツの柔らか煮 豆腐みそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 中華煮(鶏肉・海老・白菜) 胡瓜ごま和え 豆腐みそ汁 パイン缶	鮭雑炊
10 (火)	10倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と五目野菜トロトロ煮 か ぼちゃみそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 ビビンバ風野菜煮込み えのきみそ汁 ぶどう	オートミール リゾット
11 (水)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のムニエル ほうれん草と人参柔らか煮 冬瓜すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚のムニエル 切り干し大根煮 冬瓜スープ オレンジ	枝豆とミンチの 雑炊
12 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト だし汁	煮込みうどん (ささみ・人参・もやし) おくらとろとろ煮 りんご	煮込みうどん (ささみ・人参・もやし) おくらとろとろ煮 りんご	ほうれん草 蒸しパン
13 (金)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ(べたべた) レバーと野菜の軟らか煮 春雨スープ パイン缶	全がゆ⇒軟飯 レバー炒め煮 じゃが芋そぼろ煮 春雨スープ パイン缶	しらすがゆ
14 (土)	10倍がゆ 人参ペースト 白菜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎのトマト煮 ほうれん草磯あえ 豆 腐みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 タコライス風 ほうれん草磯和え 豆腐みそ汁 オレンジ	粉ミルク パン粥
16 (月)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉バター焼き ブロッコリーと人参柔らか煮 青菜スープ オレンジ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉ごま焼き ブロッコリーサラダ 青菜スープ オレンジ	じゃこ 梅粥

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	ぬ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 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト トマトペースト だし汁	全がゆ⇒軟飯 茄子のミートソース モーイのだし煮 ポテトスープ りんご	茄子のミートスパゲティ モーイのだし煮 ごぼうスープ りんご	オートミール 豆乳リゾット
18 (水)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと冬瓜の柔らか煮 胡瓜の柔らか煮 麩のすまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉と冬瓜の煮つけ 胡瓜の柔らか煮 麩のすまし汁 オレンジ	南瓜 リゾット
19 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 胡瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとピーマンのトロトロ煮 人参柔らかだし煮 豆腐のみそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 スタuffedオムレツ 人参しりしり 豆腐のみそ汁 桃缶	野菜の 豆乳パン粥
20 (金)	10倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとキャベツの春雨煮 ほうれん草ととろとろ煮 冬瓜みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 麻婆春雨 ほうれん草の磯和え 冬瓜みそ汁 ぶどう	しらす粥
21 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト トマトペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチのじゃが芋ととろとろ煮 ブロッコリーの軟らか煮 麩の みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ブロッコリーごまあえ 卵豆腐のみそ汁 バナナ	白身魚の チーズ粥
23 (月)	10倍がゆ 人参ペースト 南瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のとろとろ煮 春雨ともやし軟らか煮 キャベツのみそ汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 白身魚ピカタ 春雨サラダ キャベツのみそ汁 スイカ	オートミール粥
24 (火)	10倍がゆ 大根ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと人参と 大豆の軟らか煮 ゆしとうふ オレンジ	全がゆ⇒軟飯 あおさと人参ヒラヤチー ひじき煮 ゆしとうふ オレンジ	野菜と 白身魚豆乳煮
25 (水)	10倍がゆ さつま芋ペースト 人参ペースト だし汁	煮込みうどん (鶏肉・山東菜) 大根軟らか煮 ぶどう	煮込み沖繩そば (豚肉・山東菜・昆布) 大根軟らかなます ぶどう	野菜の コーン粥
26 (木)	10倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐の軟らか煮 人参とツナ軟らか煮 南瓜のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 うじらとうふ 軟らかきんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 バナナ	オートミール 粥
27 (金)	10倍がゆ さつま芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎ軟らか煮 大根とツナのとろとろ煮 キャ ベツスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 チキンマカロニグラタン 大根サラダ キャベツスープ りんご	白身魚のパン粥
28 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 胡瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとじゃが芋ソテー キャベツの軟らかサラダ 大 根スープ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 キーマカレー風 キャベツサラダ 大根スープ 桃缶	軟らか お好み焼き風
30 (月)	10倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 キャベツ玉ねぎの軟らか煮 コーンスープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鯖のケチャップあん 野菜の軟らか煮 コーンスープ みかん缶	きな粉 パン粥
31 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト トマトペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとほうれん草の柔ら か煮 青菜すまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 三色丼風 青菜すまし汁 りんご	オートミール ミルク粥

※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、調理師になどお気軽に声をかけて下さい。