



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。 栄養士 仲本京子
 ★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)			全がゆ⇒軟飯 鶏肉と大根の軟らか煮 枝豆と人参ペースト 白菜みそ汁 柿	フレンチトースト
2 (土)			全がゆ⇒軟飯 麻婆茄子 茹で大根サラダ えのきみそ汁 バナナ	野菜リゾット
4 (月)			全がゆ⇒軟飯 ささみのあんとし 人参と昆布軟らか煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	ホットケーキ
5 (火)			全がゆ⇒軟飯 チキンマカロニグラタン 大根胡瓜ボイルサラダ コンソメスープ 梨	ツナと人参 みそ雑炊
6 (水)			全がゆ⇒軟飯 青椒肉絲 南瓜サラダ 中華コーンスープ 桃缶	ヨーグルト クラッカー
7 (木)			全がゆ⇒軟飯 豆腐の松風焼き じゃが芋の軟らか煮 すまし汁 りんご	とろとろ くずもち
8 (金)			全がゆ⇒軟飯 鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ 大根みそ汁 メロン	チヂミ
9 (土)			全がゆ⇒軟飯 中華丼 胡瓜のごま酢あえ アーサ汁 みかん	つぶし枝豆おじや
11 (月)			全がゆ⇒軟飯 魚と野菜の甘酢あんかけ 納豆おろしあえ 豆腐すまし汁 りんご	ツナリゾット
12 (火)			全がゆ⇒軟飯 豆腐とひき肉の煮物 ポテトサラダ 白菜みそ汁 柿	スイートポテト
13 (水)			全がゆ⇒軟飯 白身魚のあんとし きゃべつのソテー 麩とねぎのみそ汁 ぶどう	シラス青菜雑炊
14 (木)			全がゆ⇒軟飯 野菜のかき揚げ 大根の金平 豆腐のなめこ汁 プルーン	野菜リゾット
15 (金)			ミートスパゲッティ ほうれん草とコーンの和え 物 豆乳スープ 梨	白身魚の雑炊

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
	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)			鮭雑炊 大豆サラダ ゆし豆腐 ゼリー	きな粉パン粥
18 (月)			全がゆ⇒軟飯 チキンゴマ照り焼き煮 麩チャンプルー 里芋みそ汁 オレンジ	オートミール
19 (火)			全がゆ⇒軟飯 豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ ポタージュスープ リンゴ	ぜんざい
20 (水)			全がゆ⇒軟飯 おでん風煮物 納豆みそ モズクみそ汁 パイン缶	ソフール ウエハース
21 (木)			お 弁 当 会	肉まん
22 (金)			全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のコンソメ煮 ほうれん草白和え 大根スープ 梨	南瓜パンケーキ
23 (土)			全がゆ⇒軟飯 親子煮 トマト和風サラダ じゃが芋みそ汁 桃缶	焼き芋
25 (月)			全がゆ⇒軟飯 キスと野菜の軟らか煮 人参の炒り煮 キャベツ芋みそ汁 ぶどう	チーズ入りパン粥
26 (火)			全がゆ⇒軟飯 三色そばろ風 南瓜サラダ なすのみそ汁 梨	蒸しパン
27 (水)			煮込み沖縄そば (豚肉・しろ菜・刻み昆布) 軟らか大根サラダ りんご	ツナ雑炊
28 (木)			全がゆ⇒軟飯 厚揚げじゃが芋あかけ 野菜炒め 白菜すまし汁 オレンジ	じゃこ雑炊
29 (金)			全がゆ⇒軟飯 南瓜シチュー ツナサラダ ほうれん草コンソメスープ ぶどう	パンケーキ
30 (土)			全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 キャベツのサラダ 春雨スープ プルーン	刻みわかめ リゾット

※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。
※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。