



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。

栄養士 仲本京子

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 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 白身魚味噌煮 キャベツと人参軟らか煮 冬瓜すまし汁 みかん	豆乳 野菜雑炊
2 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のさっぱり煮 ポイル大根和え物 ほうれん草みそ汁 オレンジ	オートミール 雑炊
4 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	煮込みうどん (鶏肉・人参・ほうれん草) ポイル大根なます りんご	チーズリゾット
5 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 チキン照り焼き煮 中華サラダ じゃが芋みそ汁 梨	ポロポロ ジュウシー
6 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 タコス風ミート 大豆サラダ かきたま汁 みかん	しらすの雑炊
8 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 もずくとミンチのとろとろ煮 じゃが芋じゃこがらめ 大根みそ汁 りんご	白身魚のパン粥
9 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 白身魚照り焼き 切り干し大根の煮物 とうふのすまし汁 かき	オートミール 雑炊
10 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 おでん風煮物 人参と麩のみそ汁 梨	マッシュポテト
11 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 麻婆茄子風 白菜とツナの和え物 えのきすまし汁 桃缶	野菜の芋粥
12 (金)	 お弁当会			豆乳粥
13 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 牛肉と玉ねぎの軟らか煮 ほうれん草とコーンの和え物 大根みそ汁 バナナ	オートミール ミルク煮
15 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 きすのピカタ 麩チャンプルー 大根みそ汁 梨	とろとろ ヒラヤーチー
16 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 ガパオライス風 ゆで胡瓜もずく酢 豆腐すまし汁 バナナ	野菜雑炊

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
17 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 白身魚クリーム煮 ほうれんそうサラダ 里芋みそ汁 梨	チーズリゾット
18 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 チキンのケチャップ煮 ひじき豆腐サラダ 茄子のみそ汁 ぶどう	ソファール ソフトビスケット
19 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 豚肉マーマレード煮 野菜軟らか煮 野菜炒め 茄子のみそ汁 パイン缶	鶏雑炊
20 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 中華丼風軟らか煮 南瓜サラダ 茄子のみそ汁 ぶどう	ブロッコリーの パン粥
22 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 中華風煮物 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 りんご	焼きコロケ
24 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 スタッドオムレツ 鶏肉と里芋煮物 白菜すまし汁 みかん	ポロポロジュウシー
25 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き ひじき炒り煮 じゃが芋みそ汁 柿	ホットケーキ
26 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	煮込み沖縄そば (豚肉・しる菜・昆布) ポイル大根なます りんご	マッシュポテト
27 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー 軟らかキャベツのサラダ フルーツヨーグルト	チーズリゾット
29 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 鶏肉レモンバターソース 春雨中華炒め 玉子スープ 桃缶	ヨーグルト スコーン
30 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 魚マヨネーズソテー 軟らかごぼう煮 青菜すまし汁 オレンジ	豆乳粥

※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。
※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。