



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<br>(月)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>白身魚味噌煮<br>キャベツと人参軟らか煮<br>冬瓜すまし汁 みかん       | 豆乳<br>野菜雑炊     |
| 2<br>(火)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ポイル大根和え物<br>ほうれん草みそ汁 オレンジ     | オートミール<br>雑炊   |
| 4<br>(木)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 煮込みうどん<br>(鶏肉・人参・ほうれん草)<br>ポイル大根なます りんご             | チーズリゾット        |
| 5<br>(金)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>チキン照り焼き煮<br>中華サラダ<br>じゃが芋みそ汁 梨            | ポロポロ<br>ジュウシー  |
| 6<br>(土)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>タコス風ミート<br>大豆サラダ<br>かきたま汁 みかん             | しらすの雑炊         |
| 8<br>(月)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>もずくとミンチのとろとろ煮<br>じゃが芋じゃこがらめ<br>大根みそ汁 りんご  | 白身魚のパン粥        |
| 9<br>(火)  | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>白身魚照り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>とうふのすまし汁 かき       | オートミール<br>雑炊   |
| 10<br>(水) | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>おでん風煮物<br>人参と麩のみそ汁<br>梨                   | マッシュポテト        |
| 11<br>(木) | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>麻婆茄子風<br>白菜とツナの和え物<br>えのきすまし汁 桃缶          | 野菜の芋粥          |
| 12<br>(金) |  お弁当会 |           |                                                     | 豆乳粥            |
| 13<br>(土) | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>牛肉と玉ねぎの軟らか煮<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>大根みそ汁 バナナ | オートミール<br>ミルク煮 |
| 15<br>(月) | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>きすのピカタ<br>麩チャンプルー<br>大根みそ汁 梨              | とろとろ<br>ヒラヤーチー |
| 16<br>(火) | 10倍がゆ                                                                                    | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>ガパオライス風<br>ゆで胡瓜もずく酢<br>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<br>(水) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>白身魚クリーム煮<br>ほうれんそうサラダ<br>里芋みそ汁 梨        | チーズリゾット           |
| 18<br>(木) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>チキンのケチャップ煮<br>ひじき豆腐サラダ<br>茄子のみそ汁 ぶどう    | ソファール<br>ソフトビスケット |
| 19<br>(金) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>豚肉マーマレード煮<br>野菜軟らか煮 野菜炒め<br>茄子のみそ汁 パイン缶 | 鶏雑炊               |
| 20<br>(土) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>中華丼風軟らか煮<br>南瓜サラダ<br>茄子のみそ汁 ぶどう         | ブロッコリーの<br>パン粥    |
| 22<br>(月) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>中華風煮物<br>南瓜サラダ<br>豆腐のみそ汁 りんご            | 焼きコロケ             |
| 24<br>(水) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>スタッドオムレツ<br>鶏肉と里芋煮物<br>白菜すまし汁 みかん       | ポロポロジュウシー         |
| 25<br>(木) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>白身魚バター焼き<br>ひじき炒り煮<br>じゃが芋みそ汁 柿         | ホットケーキ            |
| 26<br>(金) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 煮込み沖縄そば<br>(豚肉・しる菜・昆布)<br>ポイル大根なます<br>りんご         | マッシュポテト           |
| 27<br>(土) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>豆乳シチュー<br>軟らかキャベツのサラダ<br>フルーツヨーグルト      | チーズリゾット           |
| 29<br>(月) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>鶏肉レモンバターソース<br>春雨中華炒め<br>玉子スープ 桃缶       | ヨーグルト<br>スコーン     |
| 30<br>(火) | 10倍がゆ         | 全がゆ(べたべた) | 全がゆ⇒軟飯<br>魚マヨネーズソテー<br>軟らかごぼう煮<br>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。