



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	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 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らか煮 豆腐としる菜の軟らか煮 茄子みそ汁 みかん缶	全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らか煮 豆腐としる菜の軟らか煮 茄子みそ汁 みかん缶	白身魚と 野菜のおじや
2 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 茄子と鶏肉の軟らか煮 南瓜と茹で胡瓜のサラダ 大根すまし汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 茄子と豚肉の味噌煮 南瓜胡瓜サラダ 大根すまし汁 桃缶	ミルクリゾット
3 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 ブロッコリーだし煮 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 ブロッコリーだし煮 白菜のみそ汁 バナナ	しらす粥
5 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とピーマンの味噌煮 じゃが芋玉ねぎの軟らか煮 ゆし豆腐 スイカ(煮る)	全がゆ⇒軟飯 青椒肉絲(うす味) とうもろこしとインゲン煮 ゆし豆腐 スイカ	野菜豆乳おじや
6 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 軟らか豆腐のおろし煮 人参シリシリだし煮 麩のみそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 豆腐のおろし煮 人参シリシリ イナムドチ (コンニャクぬき) パイン	芋がゆ
7 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 煮込みそうめん (鶏肉、人参、ほうれん草) 南瓜団子(玉葱) ぶどう	全がゆ⇒軟飯 七タソーメン 南瓜団子 ほうれん草ごま和え ぶどう	トマトツナ リゾット
8 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 白身魚の味噌煮 人参とモーイのだし煮 パクチヨイみそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 軟らか昆布イリチー モーイのだし煮 パクチヨイみそ汁 りんご	ヨーグルト フレンチトースト
9 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) レバーと玉ねぎの軟らか煮 人参と大豆だし煮 じゃが芋みそ汁 メロン果汁	全がゆ⇒軟飯 レバー玉ねぎソテー ひじき軟らか煮 じゃが芋みそ汁 メロン	ツナと 野菜雑炊
10 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とピーマンの軟らか煮 キャベツ人参のだし煮 茄子みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉とピーマン軟らか煮 キャベツ人参のだし煮 茄子みそ汁 バナナ	鶏肉の豆乳粥
12 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 キャベツツナサラダ 豆腐汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 タコライス風トマト煮 キャベツツナサラダ 豆腐汁 バナナ	青菜シラス粥
13 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎのだしあん煮 豆腐チャンプルー 人参みそ汁 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 豚肉の生姜焼き煮 ゴーヤーチャンプルー えのき人参みそ汁 オレン	さつま芋 焼きコロッケ
14 (水)	10倍がゆ	煮込みうどん (鶏肉、しろ菜) もやしとしらすのだし煮 パイン缶	沖縄そば もやしとしらすの和え物 パイン缶	ボロボロ ジュウシー
15 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とピーマンの味噌煮 じゃが芋玉ねぎの軟らか煮 ゆし豆腐 スイカ(煮る)	全がゆ⇒軟飯 青椒肉絲(うす味) とうもろこしとインゲン煮 ゆし豆腐 スイカ	野菜豆乳 おじや

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 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と白菜の軟らか煮 南瓜と玉ねぎの団子 へちまのみそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 八宝菜(竹の子ぬき) 南瓜団子 へちまのみそ汁 桃缶	白身魚と 野菜のおじや
17 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎの軟らか煮 ツナとキャベツだし煮 アーサ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎの軟らか煮 ツナサラダ アーサ汁 バナナ	オートミール
19 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチの肉団子スープ アスパラ納豆クタタ煮 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチの肉団子スープ アスパラ納豆あえ オレンジ	ホットケーキ
20 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とさつま芋のあんかけ ブロッコリーと豆腐のだし煮 大根みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏の甘酢あんかけ ブロッコリー白あえ 大根みそ汁 りんご	粉ミルク マッシュポテト
21 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉じゃが芋ピーマンの軟ら か煮 大根すまし汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 鶏肉の夏野菜シチュー もずくのすまし汁 ぶどう	鮭と 青菜の雑炊
22(木) 23(金)	海 の 日 スポーツ の 日			
24 (土)	お 弁 当			野菜雑炊
26 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) トマトと鶏肉軟らか煮 ポテトと人参だし煮 豆乳スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 トマト豚肉味噌炒め ポテトサラダ 豆乳スープ りんご	オートミール
27 (火)	10倍がゆ	煮込みうどん (鶏肉・キャベツ・人参) 大根と人参軟らかなます オレンジ果汁	煮込みうどん (鶏肉・キャベツ・人参) 大根と人参軟らかなます オレンジ	人参リゾット
28 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 豆腐とひき肉軟らか煮 じゃが芋のだし煮 冬瓜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐の松風焼き じゃが芋の炒め煮 冬瓜みそ汁 りんご	きな粉粥
29 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎ軟らか煮 人参インゲン軟らか煮 麩と卵黄みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎ軟らか煮 軟らか金平ごぼう 卵味噌汁 桃缶	コーン入りおじや
30 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 白身魚のバター焼き ブロッコリーとトマト軟らか煮 白菜みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚のバター焼き ブロッコリーサラダ 白菜みそ汁 みかん缶	野菜のパン粥
31 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 野菜のトマトシチュー バナナ	全がゆ⇒軟飯 野菜のトマトシチュー バナナ	しらす チーズ粥

※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。