



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	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
1 (金)	入園式のため離乳食の提供はなし			
2 (土)	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) 鶏ミンチとほうれん草の柔らか煮 オクラと納豆のだし煮 アーサー汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチほうれん草の柔らか煮 オクラと納豆のだし煮 アーサー汁 みかん缶	慣らし保育の為 おやつ提供なし
4 (月)	10倍がゆ キャベツペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 春雨とキャベツのトロトロ煮 大根の柔らか煮 人参みそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 春雨とキャベツのトロトロ煮 大根の柔らか煮 人参みそ汁 パイン缶	野菜の豆乳粥
5 (火)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐のだしあんどじ 大根スープ イチゴのコンポート	全がゆ⇒軟飯 玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐のだしあんどじ 大根スープ イチゴ	ミネラルふりかけ 雑炊
6 (水)	10倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 人参ともやしの柔らか煮 鶏ミンチと大根豆乳スープ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 人参ともやしの柔らか煮 鶏ミンチと大根豆乳スープ 桃缶	とろとろ豆乳 くずもち
7 (木)	10倍がゆ 南瓜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のだし煮 冬瓜そぼろトロトロ煮 ぶどう ほうれん草と豆腐のみそ汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚のだし煮 冬瓜そぼろトロトロ煮 ぶどう ほうれん草と豆腐のみそ汁	コロコロじゃが芋 おじゃ
8 (金)	10倍がゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと人参のあんどじ ブロッコリーとトマトのだし煮 玉ねぎスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと人参のあんどじ ブロッコリーとトマトのだし煮 玉ねぎスープ りんご	フルーツ ヨーグルト
9 (土)	10倍がゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とキャベツの軟らか煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 豆腐とキャベツの軟らか煮 麩のすまし汁 バナナ	南瓜のミルク粥
11 (月)	10倍がゆ ほうれん草ペースト トウモロコシペースト(こす) だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚だし煮 人参の軟らか煮 ほうれん草すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 きすのピカタ(卵黄のみ) 軟らか金平ごぼう もずく汁 オレンジ	紅芋きな粉の 軟らかマッシュ
12 (火)	10倍がゆ じゃがいも芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 軟らか肉じゃが(こんにやくなし) キャベツのくたくた煮 白菜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 肉じゃが ミモザサラダ(卵黄のみ) 白菜のみそ汁 りんご	人参入り パンケーキ
13 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト とうふペースト だし汁	全がゆ(べたべた) とうふと野菜のだし煮 じゃが芋軟らか煮 パクチョイみそ汁 コンポート	全がゆ⇒軟飯 豆腐松風焼き ポテトサラダ パクチョイみそ汁 コンポート	ツナ入りパン粥
14 (木)	お弁当会			焼き芋マッシュ
15 (金)	10倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 煮込みうどん(鶏肉・ほうれん草) ブロッコリーだし煮 桃缶	全がゆ⇒軟飯 煮込みうどん (鶏肉・ほうれん草) ブロッコリーサラダ 桃缶	ミネラルふりかけ 雑炊

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	ふ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)	10倍がゆ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎのあんどじ もやしとしらすのだし煮 豆腐みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 親子煮 もやしとしらすのだし煮 豆腐みそ汁 りんご	カリフラワーの パン粥
18 (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) 豆腐のおろし煮 鶏ミンチと野菜のだし煮 麩のすまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豆腐のおろし煮 牛肉のチャブチェ わかめすまし汁 オレンジ	ヨーグルト スコーン
19 (火)	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	全がゆ(べたべた) 野菜とマカロニのホワイトソース 大根のくたくたスープ ぶどう	全がゆ⇒軟飯 グラタン くたくた煮大根サラダ キャベツのスープ ぶどう	オートミール粥
20 (水)	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) 鶏ミンチと野菜の軟らか煮 キャベツのだし煮 里芋みそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉の生姜煮 軟らかこぶサラダ 里芋みそ汁 パイン缶	シラス粥
21 (木)	10倍がゆ 大根ペースト じゃが芋ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のあんどじ やわらか大根煮 じゃが芋みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 うじらどうふ 大根のきんぴら風 じゃが芋みそ汁 みかん缶	鶏ミンチと 野菜のおじや
22 (金)	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) 豆乳白菜シチュー 白菜おかか軟らか煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆乳南瓜シチュー 白菜梅おかかあえ もずく汁 りんご	人参パンケーキ
23 (土)	10倍がゆ 冬瓜ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 軟らか野菜の実だくさん鶏汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 軟らか野菜の豚汁 しらすの炒り卵 オレンジ	オートミール ミルク粥
25 (月)	10倍がゆ 南瓜ペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚だしあんどじ 人参軟らか炒り煮 大根みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 アジフライ ひじき軟らか炒り煮 大根みそ汁 りんご	おから入り野菜 おじや
26 (火)	10倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の軟らか煮 ブロッコリーと豆腐のだし煮 麩のみそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 鶏肉さっぱり煮 ブロッコリー白和え 麩のなめこ汁 ぶどう	卵リゾット
27 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 大豆(こす)ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜のだし煮 大豆の軟らかサラダ ポタージュスープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 ビビンバ風 大豆サラダ ポタージュスープ バナナ	フルーツ ヨーグルト
28 (木)	10倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のだし煮 キャベツのくたくた煮 冬瓜スープ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 さば味噌煮 野菜炒め煮 冬瓜スープ 桃缶	鶏肉と野菜の 雑炊
29 (金)	昭 和 の 日			
30 (土)	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) 鶏ミンチと野菜の軟らか煮 人参だし煮 キャベツのみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 ささみのピカタ 昆布イリチー キャベツのみそ汁 オレンジ	ミネラルふりかけ 雑炊

※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。