



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
2 (月)	10倍がゆ 冬瓜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと冬瓜豆腐の柔らか 煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏汁(冬瓜・人参・豆腐・青 菜)胡瓜のだし煮 オレンジ	ブロッコリーと 豆腐の雑炊
6 (金)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとピーマンの柔らか 煮 かぼちゃサイコロ煮 ナスみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 モズクと豚ミンチのあんとし かぼちゃのサラダ 茄子のみそ汁 バナナ	豆乳パンケーキ
7 (土)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーバターソテー 南瓜みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 チキンチャップ ブロッコリーごま和え 南瓜みそ汁 オレンジ	白身魚と 青のりの雑炊
9 (月)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーバターソテー 南瓜みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 チキンチャップ ブロッコリーごま和え 南瓜みそ汁 オレンジ	白身魚と 青のりの雑炊
10 (火)	10倍がゆ 人参ペースト さつまいもペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチほうれん草ソテー スイートポテト 大根みそ汁 ぶどう果汁	全がゆ⇒軟飯 牛ミンチと野菜のソテー スイートポテト 大根わかめみそ汁 ぶどう	ソファール ソフトせんべい
11 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチ玉ねぎの柔らか煮 人参と大豆の柔らか煮 じゃが芋みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 焼きメンチかつ ひじき炒め煮(こんにやくぬ き)じゃが芋みそ汁 メロン	鮭雑炊
12 (木)	10倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と五目野菜トロトロ煮 かぼちゃスープ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 八宝菜風柔らか煮込み もずくみそ汁 桃缶	オートミール リゾット
13 (金)	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) 白身魚のムニエル ほうれん草と人参の柔らか煮 春雨トロトロスープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚のムニエル ほうれん草のナムル 中華スープ オレンジ	豆腐ブロッコリー 雑炊
14 (土)	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) 鶏ミンチと玉ねぎのトマト煮 マカロニ人参柔らか煮 白菜豆乳スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 トマトと豚肉の柔らか煮 マカロニサラダ 白菜豆乳スープ バナナ	柔らか煮豆入り 雑炊
16 (月)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆乳シチュー柔らか煮 キャベツの柔らかサラダ りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー ツナとキャベツのサラダ すりおろしりんご	さつまいもの パン粥
17 (火)	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) 豆腐と野菜のだし煮 人参柔らか煮 白菜みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐風 白菜みそ汁 オレンジ	ヒラヤーチー
18 (水)	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) 白身魚バター焼き煮 カリフラワーと人参柔らか煮 ほうれん草スープ コンポート	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き 昆布イリチー(こんにやく抜 き)ほうれん草みそ汁 りん	柔らか豆乳 くずもち
19 (木)	お弁当会			鮭豆乳 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
20 (金)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮 じゃが芋すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎのソテー 麩チャンプルー 玉子すまし汁 みかん缶	ソファール クラッカー
21 (土)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮 じゃが芋すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎのソテー 麩チャンプルー 玉子すまし汁 みかん缶	ソファール クラッカー
23 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 胡瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎのトロトロ煮 胡瓜柔らかだし煮 茄子のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎの親子煮 もずくの酢の物 茄子のみそ汁 バナナ	野菜の 豆乳パン粥
24 (火)	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) 鶏ミンチのトマト煮 胡瓜と春雨とろとろ煮 コーンスープ おろしりんご	全がゆ⇒軟飯 チキンと茄子のトマト煮 春雨軟らかサラダ コーンスープ りんご	しらす粥
25 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト トマトペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチのじゃが芋とろとろ煮 ブロッコリーと大豆軟らか煮 大根みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ブロッコリー大豆の軟らか煮 大根みそ汁 みかん缶	白身魚の チーズ粥
26 (木)	10倍がゆ 人参ペースト 南瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のとろとろ煮 南瓜軟らか煮 じゃが芋みそ汁 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 白身魚キャロット焼 南瓜軟らか煮 じゃが芋みそ汁 オレンジ	オートミール粥
27 (金)	10倍がゆ 大根ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとキャベツ軟らか煮 大根のだし煮 ゆしとうふ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 なます(煮る) ゆしとうふ 桃缶	野菜と 白身魚豆乳煮
28 (土)	10倍がゆ さつまいペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 煮込み豆腐ハンバーグ さつまい軟らか煮 ほうれん草スープ パイン缶	全がゆ⇒軟飯 豆腐ハンバーグ さつまい軟らか煮 ほうれん草スープ パイン缶	野菜の コーン粥
30 (月)	10倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎ軟らか煮 キャベツとツナのとろとろ煮 豆腐すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎ軟らか煮 ツナサラダ アーサ汁 バナナ	白身魚のパン粥
31 (火)	10倍がゆ さつまいペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐の軟らか煮 人参とツナ軟らか煮 麩のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 とうふの軟らか煮 人参しりしりー 麩のみそ汁 みかん缶	スイートポテト

※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。