



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 (金)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らか煮 豆腐としろ菜の軟らか煮 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 豆腐としろ菜の軟らか煮 茄子みそ汁 みかん缶	白身魚と 野菜のおじや
2 (土)		全がゆ(べたべた) 豚汁(ごぼう、こんにゃく抜き) ほうれん草のだし煮 桃缶	全がゆ⇒軟飯 豚汁(こんにゃく抜き) ほうれん草のごま和え 桃缶	ミルクリゾット
4 (月)		全がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 フロッコリーだし煮 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 フロッコリーだし煮 白菜のみそ汁 バナナ	干しエビの 高菜粥
5 (火)		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	フルーツ ヨーグルト
6 (水)		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) パイン缶	芋がゆ
7 (木)		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 (金)		全がゆ(べたべた) 白身魚の味噌煮 人参のだし煮 白菜みそ汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 鯖みそ煮 軟らか昆布イリチー 白菜みそ汁 りんご	ヨーグルト フレンチトースト
9 (土)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のくたくた煮 南瓜みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 南瓜みそ汁 バナナ	野菜豆乳おじや
11 (月)		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 煮キャベツ人参サラダ 茄子みそ汁 バナナ	鶏肉の豆乳粥
12 (火)		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
13 (水)		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 オレンジ	田芋 焼きコロッケ
14 (木)		煮込みうどん (鶏肉、しる菜) 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	ポロポロ ジュウシー
15 (金)		全がゆ⇒軟飯 白身魚のキャロット焼き 玉ねぎと鶏ミンチとだし煮 大根みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のキャロット焼き 玉ねぎと鶏ミンチとだし煮 大根みそ汁 バナナ	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 (土)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎの軟らか煮 トマトと胡瓜のだし煮 じゃが芋みそ汁 おろしりんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎの軟らか煮 和風サラダ じゃが芋みそ汁 りんご	オートミールの ミルク粥
18 (月)		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
19 (火)		全がゆ(べたべた) 鶏ミンチの肉団子スープ 豆腐のだし煮 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチの肉団子スープ ひじきと豆腐のサラダ オレンジ	ホットケーキ
20 (水)		全がゆ(べたべた) 鶏肉とさつま芋のあんかけ ブロッコリーとトマトのだし煮 大根みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏の甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ 大根みそ汁 りんご	粉ミルク マッシュポテト
21 (木)		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 (金)		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
23 (土)		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	野菜雑炊
25 (月)		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	シナモンラスク
26 (火)		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	人参リゾット
27 (水)		煮込みうどん (鶏肉・キャベツ・人参) モーウイと人参軟らか和え物 オレンジ果汁	煮込みうどん (鶏肉・キャベツ・人参) モーウイと人参の和え物 オレンジ果汁	わかめ雑炊
28 (木)		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	コーン入りおじや
29 (金)		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	野菜のパン粥
30 (土)		野菜と白身魚の雑炊 バナナ	野菜と白身魚の雑炊 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。