



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 (月)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と南瓜の軟らか煮 キャベツの軟らか煮 玉ねぎみそ汁 パナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と南瓜の軟らか煮 キャベツの軟らか煮 玉ねぎみそ汁 パナナ	白身魚と 野菜のおじや
2 (火)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の柔らか煮 ほうれん草のだし煮 じゃが芋みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 親子煮(鶏肉、白菜、人参、 椎茸、卵) じゃが芋みそ汁 桃缶	スイートポテト
3 (水)		茄子の柔らかかミートスパゲッティ (鶏ミンチ、なす、ピーマン、玉ねぎ、 人参、トマト) コンソメスープ りんご	茄子の柔らかかミートスパゲッティ (鶏ミンチ、なす、ピーマン、 玉ねぎ、人参、トマト) コンソメスープ りんご	ミルクリゾット
4 (木)		全がゆ(べたべた) 白身魚バター焼き ブロッコリーと大豆柔らか煮 大根みそ汁 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き ブロッコリーのサラダ 大根みそ汁 オレンジ	紅芋 きな粉団子
5 (金)		全がゆ(べたべた) 軟らか豆腐のおろし煮 ほうれん草だし煮 豚汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 豆腐ハンバーグおろしソース ほうれん草和え物 豚汁 スイカ	芋がゆ
6 (土)		全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の柔らか煮 オクラだし煮 アーサー汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 中華丼ぶり風 オクラごま和え アーサー汁 パイン缶	トマトツナ リゾット
8 (月)		全がゆ(べたべた) 白身魚のムニエル もやしとツナのだし煮 大根みそ汁 パナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のムニエル もやしとツナのだし煮 大根みそ汁 パナナ	ヨーグルト フレンチトースト
9 (火)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のくたくた煮 キャベツのコンソメスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 チキンドリア風煮もの キャベツのコンソメスープ りんご	野菜豆乳おじや
10 (水)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の軟らかスープ じゃが芋と人参のだし煮 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と冬瓜の軟らかスープ じゃが芋と人参のだし煮 オレンジ	シリアルヨーグルト
12 (金)		お弁当	お弁当	ブロッコリー チーズ粥
13 (土)		全がゆ(べたべた) 野菜のミートソース ほうれん草の柔らかだし煮 豆腐のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 タコライス風 ほうれん草の磯あえ 豆腐のみそ汁 みかん缶	ボロボロ ジュウシー
15 (月)		全がゆ⇒軟飯 じゃが芋ピーマンと大豆の柔らか 煮 豆腐のみそ汁 オレンジ果汁	全がゆ⇒軟飯 スタuffedオムレツ ひじきの炒り煮(こんにゃくなし) 豆腐みそ汁 オレンジ	じゃこ梅 雑炊
16 (火)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の軟らか煮 大根スープ スイカ果汁	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜の軟らか煮 キャベツの柔らかサラダ 大根スープ スイカ	オートミールの ミルク粥

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
17 (水)		煮込みうどん (鶏肉・キャベツ・人参) りんご	煮込みうどん (鶏肉・キャベツ・人参) りんご	鮭チーズ 雑炊
18 (木)		全がゆ(べたべた) チキンナゲット(焼く) 人参シリシリ 豆腐のみそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 チキンナゲット(焼く) 人参シリシリ 豆腐とおくらのみそ汁 桃缶	ホットケーキ
19 (金)		全がゆ(べたべた) 麻婆春雨 (鶏ミンチ、キャベツ、人参、春雨) 冬みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 麻婆春雨(鶏ミンチ、キャベツ、人参、春雨) 冬瓜みそ汁 ぶどう	じゃことアーサの ジュウシー
20 (土)		全がゆ(べたべた) 鶏肉とキャベツのトロトロ煮 ブロッコリーだし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉とキャベツの豚井風煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ	白身魚 青菜の雑炊
22 (月)		全がゆ(べたべた) 白身魚ソテー 春雨のトロトロ煮 キャベツのみそ汁 スイカ果汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚ソテー 春雨サラダ キャベツのみそ汁 スイカ	ツナと 野菜雑炊
23 (火)		全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと人参大豆の柔らか煮 かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 アーサの天ぷら ひじきの炒り煮 ゆし豆腐 オレンジ	野菜雑炊
24 (水)		煮込みうどん (鶏肉、しろな、人参、昆布) 柔らか大根なます ぶどう	煮込みうどん (鶏肉、しろな、人参、昆布) 柔らか大根なます ぶどう	シナモンラスク
25 (木)		全がゆ(べたべた) 白身魚バター焼き 豆腐と人参柔らか煮 南瓜のみそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き 豆腐と人参柔らか煮 南瓜のみそ汁 りんご	人参リゾット
26 (金)		全がゆ(べたべた) トマトと鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らかサラダ 卵のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 トマトと鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らかサラダ 卵のみそ汁 バナナ	わかめ雑炊
27 (土)		全がゆ(べたべた) 豆乳シチュー(鶏肉、ブロッコリー カリフラワー、玉ねぎ、じゃが芋、 人参) みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー(鶏肉、ブロッコリー カリフラワー、玉ねぎ、 じゃが芋、人参) みかん缶	コーン入りおじや
29 (月)		全がゆ(べたべた) 白身魚みそ煮 野菜の柔らか煮 コーンスープ 桃缶	全がゆ⇒軟飯 さばのみそ煮 野菜の柔らか煮 コーンスープ 桃缶	野菜のパン粥
30 (火)		全がゆ(べたべた) 鶏肉と冬瓜の柔らか煮 納豆みそ 麩のすまし汁 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と冬瓜の柔らか煮 納豆みそ 麩のすまし汁 オレンジ	野菜のパン粥
31 (水)		全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の柔らか煮 キャベツとツナトロトロ煮 豆腐みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ガパオライス風炒め煮 キャベツツナサラダ 豆腐みそ汁 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。
 ※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。