



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) 鶏肉と冬瓜の柔らかみそ汁 かぼちゃのサラダ 梨コンポート	全がゆ⇒軟飯 鶏汁 かぼちゃのサラダ 梨	野菜雑炊
2 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 白身魚スープ煮 ブロッコリーとツナ煮物 青菜スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚スープ煮 ブロッコリーとツナ煮物 青菜スープ りんご	オートミール ミルク煮
3 (土)	10倍がゆ	煮込みうどん (鶏肉・大根・人参) プルーン	煮込みうどん (鶏肉・大根・人参) プルーン	人参蒸しパン
5 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜ののり煮 大豆の柔らかサラダ 冬瓜のすまし汁 パイン	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜ののり煮 野菜ソテー 冬瓜のすまし汁 パイン	ツナ雑炊
6 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉のさっぱり煮 春雨と野菜の炒め煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨中華炒め いら卵 みそ汁 バナナ	マッシュポテト
7 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の柔らか煮 人参大豆の柔らか煮 じゃが芋みそ汁 メロン	全がゆ⇒軟飯 焼きメンチカツ ひじきの柔らか煮 さつま芋みそ汁 メロン	元気ヨーグルト
8 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 白菜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま酢あえ 白菜みそ汁 りんご	おからと野菜の チーズリゾット
9 (金)	10倍がゆ	煮込み沖縄そば もやしとしらすの柔らか煮 梨のコンポート	煮込み沖縄そば もやしとしらすの柔らか煮 梨	おからクッキー
10 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 白身魚のだし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 もずくとピーマンだし煮 大豆サラダ 茄子のみそ汁 バナナ	トロトロ 昆布おじや
12 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の柔らか煮 キャベツとトマトのだし煮 大根スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉葱の柔らか煮 ツナサラダ 大根スープ りんご	マッシュポテト
13 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮 ほうれん草みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ ほうれん草みそ汁 キュウイ	チンピン
14 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とナスのトマト煮 きゅうりのだし煮 大根みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 チキンとナスのイタリアン カリカリ胡瓜 大根みそ汁 プルーン	おかか雑炊
15 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とナスのトマト煮 きゅうりのだし煮 大根みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 チキンとナスのイタリアン カリカリ胡瓜 大根みそ汁 プルーン	ぶどうゼリー

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) 豆腐と大根の柔らか煮 人参とツナのだし煮 ほうれん草みそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 さんまの煮物 ほうれん草ナムル 中華スープ オレンジ	ポロポロジュウシー
17 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチの玉ねぎの炒め煮 ツナと野菜のだし煮 アーサ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豚丼風煮もの ツナサラダ アーサ汁 みかん缶	焼き芋
19 (月)	敬 老 の 日			
20 (火)	10倍がゆ	全がゆ⇒軟飯 すき焼き風煮 だいこんの柔らか煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 すき焼き風煮 だいこんの柔らか煮 じゃがいものみそ汁 オレン	ゴマ雑炊
21 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 八宝菜風とろとろ煮 かぼちゃのマッシュ 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 八宝菜 焼き南瓜コロケ もずくのみそ汁 バナナ	オートミールクッキー
22 (木)	お べ ん と う 会  			バナナ オートミール
23 (金)	秋 分 の 日			
24 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 南瓜のトマトシチュー キャベツの柔らか煮 バナナ	全がゆ⇒軟飯 南瓜のトマトシチュー キャベツサラダ バナナ	粉ミルクの フレンチトースト
26 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) トマトとミンチのみそ煮 金平風野菜柔らか煮 白菜豆乳スープ 白桃缶	全がゆ⇒軟飯 トマトとミンチのみそ煮 金平風野菜柔らか煮 白菜豆乳スープ 白桃缶	鮭リゾット
27 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ煮 豆腐サラダ 大根みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚バター焼き 豆腐サラダ 大根みそ汁 ブルー	野菜のおじゃ
28 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 豆腐ハンバーグ じゃが芋甘煮 柔らかアスパ ラ 麩のすまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋チーズ煮 アスパラご ま和え えのきすまし汁 りんご	フルーツ ヨーグルトブラン
29 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉のトマトヨーグルト煮 ツナサラダ オニオンスープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 タンドリーチキン風煮物 ツナサラダ オニオンスープ みかん缶	フレンチトースト
30 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と大根の柔らか煮 納豆みそ 白菜みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と大根の煮つけ 納豆みそ 白菜みそ汁 みかん缶	オートミール リゾット

※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。  
※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。