

5月

離乳食献立表



ポプラこども園

(作成者) 栄養士 石嶺梨乃

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 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。
- ★ 離乳完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【No.1】

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6カ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・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	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1日	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 すまし汁 りんご	全がゆ(軟飯) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 すまし汁 りんご	トマトがゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あんかけ コンスープ バナナ	トマトがゆ(軟飯) 鶏ささみの野菜あんかけ コンスープ バナナ
(水)	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐	じゃが芋 ほうれん草 あおさ	白身魚 玉ねぎ りんご	米 トマト じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草	鶏ささみ クリームコン缶 バナナ
2日	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト すまし汁	青菜がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコン煮 人参スープ バナナ	青菜がゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコン煮 人参スープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のあおさあんかけ ココロコ芋 りんご	みどりがゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のあおさあんかけ さつま芋スティック りんご
(木)	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参	じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ	グリーンピース	米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参	白身魚 あおさ 玉ねぎ さつま芋 りんご
7日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ(軟飯) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコン煮 そうめん汁 りんご	コンがゆ(べたべた) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ	コンがゆ(軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
(火)	(主な材料) 米 大根 白菜	ブロッコリー 鶏ささみ わかめ	コン缶 玉ねぎ そうめん りんご	米 コン 木綿豆腐 人参 玉ねぎ	グリーンピース
8日	10倍がゆ ブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ(軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	彩りおじや ひきわり納豆 鶏ささみのトロかぶあん ポテトスープ みかん	彩りおじや ひきわり納豆 鶏ささみのトロかぶあん ポテトスープ みかん
(水)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ	小松菜 りんご 白菜 麩	さつま芋	米 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ	かぶ ほうれん草 じゃが芋
9日	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ(軟飯) かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	芋がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コンスープ りんごコンポート	芋がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コンスープ りんごコンポート
(木)	(主な材料) 米 かぼちゃ	キャベツ じゃが芋 白身魚 絹ごし豆腐	わかめ バナナ	米 さつま芋 鶏ささみ	キャベツ ブロッコリー 人参
10日	10倍がゆ コンペースト 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コンスープ りんご	全がゆ(軟飯) 人参とじゃが芋のだし煮 豆腐と青菜のトロミあん コンスープ りんご	全がゆ(べたべた) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 バナナ コロコロ人参	全がゆ(軟飯) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 バナナ スティック人参
(金)	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐	じゃが芋 ほうれん草 ツナ	コン缶 玉ねぎ りんご	米 大根 鶏ミンチ	グリーンピース 絹ごし豆腐
11日	10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご	全がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご	きなこがゆ(べたべた) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん	きなこがゆ(軟飯) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん
(土)	(主な材料) 米 さつま芋	ブロッコリー 人参	キャベツ 絹ごし豆腐	米 きな粉 白身魚	あおさ 玉ねぎ
13日	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	しらすがゆ(軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん	みどりがゆ(軟飯) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
(月)	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚	人参 大根 あおさ	さつま芋 絹ごし豆腐	米 ほうれん草	かぼちゃ 玉ねぎ
14日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトとじゃが芋のトロトロ煮 すまし汁	全がゆ(べたべた) かぶとブロッコリーのトロコ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ(軟飯) かぶとブロッコリーのトロコ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コンスープ りんごのコンポート	かぼちゃがゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コンスープ りんごのコンポート
(火)	(主な材料) 米 かぶ	ブロッコリー	トマト 白身魚 鶏ミンチ	米 かぼちゃ	ツナ 鶏ささみ
15日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ(軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	トマトの煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	トマトの煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ
(水)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ	小松菜 りんご 白菜 麩	さつま芋	うどん 人参	玉ねぎ 鶏ささみ
16日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とコンペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ(軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコン煮 そうめん汁 りんご	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん
(木)	(主な材料) 米 大根 白菜	ブロッコリー 鶏ささみ	わかめ 白菜	米 トマト	かぼちゃ 白身魚
17日	10倍がゆ キャベツとじゃが芋ペースト 豆腐のすり流し すまし汁	野菜おじや 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	野菜おじや 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー 煎り豆腐 野菜スープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー 煎り豆腐 野菜スープ バナナ
(金)	(主な材料) 米 キャベツ	絹ごし豆腐 人参 大根	ほうれん草 玉ねぎ	米 しらす	ブロッコリー

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	月齢	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・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	
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくり)			歯ぐきでつぶせる固さ	
18日 (土)	親子レク				
20日 (月)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁  (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋	全がゆ (べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ (軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	きなこがゆ (ベタベタ) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん	きなこがゆ (軟飯) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん
21日 (火)	10倍がゆ ブロッコリーとじゃが芋ペースト トロトロバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ジャガ芋 バナナ 人参 大根 鶏ミンチ 白身魚 玉ねぎ わかめ	全がゆ (べたべた) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナ	全がゆ (軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナ	野菜おじや (ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん みそ汁 みかん	野菜おじや (ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん
22日 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ジャガ芋 白身魚 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨー	全がゆ (べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ	全がゆ (軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ	みどりがゆ (ベタベタ) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん	みどりがゆ (軟飯) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
23日 (木)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ ジャガ芋 わかめ みかん	全がゆ (べたべた) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ (べたべた) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ	全がゆ (べたべた) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ
24日 (金)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋	全がゆ (べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ (軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	みどりがゆ (ベタベタ) 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ さつま芋マッシュ	みどりがゆ (軟飯) 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ さつま芋マッシュ
25日 (土)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご	全がゆ (べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ (軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	おじや (ベタベタ) 煮魚 野菜のクタクタ煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん	おじや (軟飯) 煮魚 野菜のクタクタ煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
27日 (月)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし 人参と豆腐のすりながし すまし汁 (主な材料) 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 グリンピース 木綿豆腐 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	全がゆ (ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 麻婆豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 麻婆豆腐 みそ汁 バナナ	菜がゆ (ベタベタ) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 りんご キャベツのクタクタ煮	菜がゆ (軟飯) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 りんご キャベツのクタクタ煮
28日 (火)	10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ ジャガ芋 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ みかん	トマトがゆ (ベタベタ) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	トマトがゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	全がゆ (べたべた) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え	全がゆ (軟飯) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え
29日 (水)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ わかめ そうめん りんご	全がゆ (ベタベタ) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ (軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ (べたべた) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ	全がゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
30日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁 (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ジャガ芋 ほうれん草 あおさ 白身魚 玉ねぎ りんご	全がゆ (べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 すまし汁 りんご	全がゆ (軟飯) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 すまし汁 りんご	トマトがゆ (ベタベタ) 鶏ささみの野菜あんかけ コーンスープ バナナ	トマトがゆ (軟飯) 鶏ささみの野菜あんかけ コーンスープ バナナ
31日 (金)	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャガ芋 ほうれん草 玉ねぎ グリンピース Cコーン缶 キャベツ 鶏ミンチ バナナ	青菜がゆ (べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	青菜がゆ (軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	みどりがゆ (べたべた) 根菜スープ 白身魚のあおさあんかけ コロコロ芋 りんご	みどりがゆ (軟飯) 根菜スープ 白身魚のあおさあんかけ さつま芋スティック りんご



©Hoictue.jp