



離乳食献立表



ポプラこども園 (作者) 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)		
月齢	5・6カ月頃 (開始後1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
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)
1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 ジャガイモとコーン煮	全がゆ (軟飯) 煮魚とブロッコリー添え 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 ジャガイモのコーンやき
(火)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご 白菜 鮭 ジャガイモ コーン缶		
2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) かぼちゃのクリーム煮 キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 パナナ	全がゆ (軟飯) かぼちゃのクリーム煮 キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 パナナ
(水)	(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ ジャガイモ 絹ごし豆腐 鶏ささみ 人参 わかめ パナナ		
4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 人参と梨の重ね煮 みそ汁 粉ふき芋	全がゆ (軟飯) ほぐし魚のみどり煮 人参と梨の重ね煮 みそ汁 粉ふき芋
(金)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 梨 白菜 鮭 ジャガイモ 青のり		
5日	10倍がゆ さつまいも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) さつまいも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) さつまいもとブロッコリーのおやき 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご
(土)	(主な材料) 米 さつまいも ブロッコリー 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 鶏ささみ 白菜 鮭 すいか		
7日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトとしらすのトロトロ煮 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煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
(月)	(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 ジャガイモ わかめ みかん		
8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	全がゆ (べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋とコーンのおやき 人参スープ りんご	全がゆ (軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋とコーンのおやき 人参スープ りんご
(火)	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャガイモ 玉ねぎ グリンピース コーン缶 キャベツ 鶏ミンチ あおさ りんご		
9日	10倍がゆ トマトとかぼちゃのすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁	全がゆ (べたべた) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃの茶巾 みそ汁 パナナヨーグルト	全がゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃ煮 みそ汁 パナナヨーグルト
(水)	(主な材料) 米 トマト キャベツ 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ パナナ Pヨーグルト		
10日	10倍がゆ かぼちゃペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁	全がゆ (べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 冬瓜のそぼろ煮 柿 みそ汁	全がゆ (軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 冬瓜のそぼろ煮 柿 みそ汁
(木)	(主な材料) 米 ジャガイモ 白身魚 人参 大根 あおさ かぼちゃ 絹ごし豆腐 わかめ 柿		
11日	10倍がゆ じゃが芋ペースト しらすと人参のすりつぶし すまし汁	全がゆ (べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナ みそ汁 さつまいものきな粉まぶし	全がゆ (軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナ みそ汁 さつまいものきな粉まぶし
(金)	(主な材料) 米 ジャガイモ 白身魚 人参 大根 あおさ さつまいも きな粉 絹ごし豆腐 わかめ パナナ		
12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) ココロコかぼちゃ 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 パナナ	全がゆ (軟飯) かぼちゃのコロッケ ほぐし魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 パナナ
(土)	(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 白身魚 絹ごし豆腐 わかめ パナナ		
14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) 鶏ささみの春雨中華煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつまいもマッシュ	全がゆ (軟飯) 鶏ささみの春雨中華煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつまいもマッシュ
(月)	(主な材料) 米 鶏ささみ 春雨 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 鮭 さつまいも		
15日		お弁当会	
(火)			

回数	2回食 (午後)	
月齢	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
7・8ヶ月頃	煮込みうどん (クタクタ) ささみと野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	煮込みうどん ささみと野菜のうま煮 すまし汁 バナナ
9・10・11ヶ月頃	トマトがゆ (べたべた) さつまいもとブロッコリーの茶巾 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	トマトがゆ (軟飯) さつまいもとブロッコリーの茶巾 ほぐし魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん
(主な材料)	うどん 人参 玉ねぎ 鶏ささみ ほうれん草 大根 グリンピース ツナ わかめ 鮭 パナナ	
芋がゆ (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	芋がゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ さつまいも ブロッコリー みかん
人参がゆ (べたべた) ひきわり納豆 鶏ささみ冬瓜のトロトロ煮 じゃが芋のポターージュ みかん	人参がゆ (軟飯) ひきわり納豆 鶏ささみ団子の冬瓜のトロトロ煮 じゃが芋ポターージュ みかん	(主な材料) 米 さつまいも 本絹豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン缶 トマト ツナ パナナ
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	(主な材料) 米 大根 鶏ミンチ グリンピース 絹ごし豆腐 わかめ 人参 パナナ
全がゆ (べたべた) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 コロコロ芋 りんご	全がゆ (軟飯) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 さつまいもスティック りんご	(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつまいも
納豆がゆ (べたべた) 鮭の野菜あんかけ 煮豆腐 ブロッコリー煮 すまし汁 梨	納豆がゆ (軟飯) 鮭の野菜あんかけ 煮豆腐 ブロッコリー すまし汁 梨	(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつまいも
芋がゆ (べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ りんごのコンポート	芋がゆ (軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごのコンポート	(主な材料) 米 さつまいも ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 ジャガイモ 人参 りんご
おじや (べたべた) 鶏ささみのトマト煮 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) 鶏ささみのトマト煮 ポテトのチーズあえ すまし汁 みかん	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ トマト ジャガイモ チーズ あおさ みかん
全がゆ (べたべた) おじや (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	全がゆ (軟飯) おじや (軟飯) ブロッコリーのだし煮 煎り豆腐 野菜スープ バナナ	(主な材料) 米 しらす ブロッコリー から ツナ 本絹豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト キャベツ パナナ

[No.2] 離乳食こんだて (2022年11月)

16日 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト しらすと人参のすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ 白身魚 人参 大根 あおさ さつまいも きな粉 絹ごし豆腐 わかめ パナナ	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 さつまいものきな粉まぶし 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 さつまいものきな粉まぶし みそ汁	おじや (べたべた) 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん (主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ トマト ジャガイモ チーズ あおさ みかん	おじや (軟飯) 鶏ささみのトマト煮 ポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
17日 (木)	10倍がゆ 豆腐のすりながし じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャガイモ 玉ねぎ グリンピース コーン缶 キャベツ 鶏ミンチ あおさ みかん	あおさがゆ (べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ みかん	あおさがゆ (軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋とコーンのおやき 人参スープ みかん	全がゆ (べたべた) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 ココロコ芋 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつまいも りんご	全がゆ (軟飯) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 さつまいもスティック りんご
18日 (金)	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 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 鮭 さつまいも	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 さつまいもマッシュ	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 さつまいものおやき	全がゆ (べたべた) かぼちゃそぼろ煮 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 すりりんごヨーグルトあえ (主な材料) 米 ほうれん草 キャベツ 人参 かぼちゃ 鶏ミンチ 白菜 ブロッコリー コーン缶 りんご Pヨーグルト	全がゆ (軟飯) かぼちゃそぼろ煮 野菜スープ 白身魚のトマト煮 すりりんごヨーグルトあえ
19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 コーン缶 玉ねぎ そうめん 梨	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クリーム煮 そうめん汁 梨	全がゆ (軟飯) 大根とささみ団子のそぼろ煮 白菜とブロッコリーのシチュー そうめん汁 梨	コーンがゆ (べたべた) 鮭の野菜あんかけ じゃが芋ポターージュ バナナ (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ ほうれん草 鮭 クリームコーン缶 パナナ	コーンがゆ (軟飯) 鮭の野菜あんかけ じゃが芋ポターージュ バナナ
21日 (月)	10倍がゆ ブロッコリーのすりつぶし じゃが芋すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー コーン缶 鶏ミンチ 玉ねぎ ジャガイモ わかめ みかん	全がゆ (べたべた) ブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのコーン煮 みそ汁 みかん	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみ団子のコーン煮 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煮 バナナ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 ジャガイモ 白菜 ブロッコリー パナナ	全がゆ (べたべた) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリー煮 バナナ
22日 (火)	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 鮭 さつまいも	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 さつまいもマッシュ	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 さつまいもマッシュ	みどりがゆ (べたべた) 人参スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 大根のだし煮 (主な材料) 米 ブロッコリー 大根 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ さつまいも りんご	みどりがゆ (軟飯) 人参スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 大根のだし煮
24日 (木)	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 冬瓜 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 コーン缶 玉ねぎ そうめん 梨	全がゆ (べたべた) 冬瓜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) 冬瓜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 (べたべた) 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 (主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト ジャガイモ チーズ あおさ みかん	おじや (軟飯) 煮魚 野菜のクタクタ煮 ポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
25日 (金)	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 コーン缶 玉ねぎ そうめん 梨	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クリーム煮 そうめん汁 梨	全がゆ (軟飯) 大根とささみ団子のそぼろ煮 白菜とブロッコリーのシチュー そうめん汁 梨	コーンがゆ (べたべた) 鮭の野菜あんかけ じゃが芋ポターージュ バナナ (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ ほうれん草 鮭 クリームコーン缶 パナナ	コーンがゆ (軟飯) 鮭の野菜あんかけ じゃが芋ポターージュ バナナ
26日 (土)	10倍がゆ ブロッコリーのすりつぶし じゃが芋すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー コーン缶 鶏ミンチ 玉ねぎ ジャガイモ わかめ みかん	全がゆ (べたべた) ブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのコーン煮 みそ汁 梨	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみ団子のコーン煮 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煮 バナナ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 ジャガイモ 白菜 ブロッコリー パナナ	全がゆ (べたべた) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリー煮 バナナ
28日 (月)	10倍がゆ かぼちゃペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 コーン缶 玉ねぎ そうめん 梨	全がゆ (べたべた) かぼちゃとささみのそぼろ煮 キャベツ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) かぼちゃとささみのそぼろ煮 キャベツ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 なすとツナのトロ煮 みかん (主な材料) 米 ひきわり納豆 本絹豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン缶 なす ツナ すいか	全がゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ なすとツナのトロ煮 みかん
29日 (火)	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 ジャガイモ わかめ 梨	全がゆ (べたべた) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 梨	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 ほぐし魚のトマト煮 みそ汁 梨	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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 ジャガイモ 白菜 ブロッコリー コーン缶 パナナ	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
30日 (水)	10倍がゆ 人参とツナペースト ほうれん草とじゃが芋すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ジャガイモ ほうれん草 ツナ コーン缶 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 ツナと青菜のクタクタ煮 コーンスープ パナナ	全がゆ (軟飯) 人参とじゃが芋のだし煮 ツナと青菜のトロミあん コーンスープ パナナ	全がゆ (べたべた) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 コロコロ芋 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつまいも りんご	全がゆ (軟飯) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 さつまいもスティック りんご