



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	ブレンヨーグルト状(こっくり)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位(かみかみ)
1日(土)	10倍がゆ 人参ペースト ほうれん草のすりつぶし 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 みそ汁 りんご	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 みそ汁 りんご	トマトがゆ(べたべた) 鶏ささみの青菜あんかけ コーンスープ バナナ	トマトがゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ) 鶏ささみの青菜あんかけ コーンスープ バナナ
3日(月)	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	みどりがゆ(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	みどりがゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	コーンがゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のおおさあんかけ ココロコ芋 りんご	コーンがゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のおおさあんかけ さつま芋スティック りんご
4日(火)	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ーン煮 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
5日(水)	10倍がゆ 豆腐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	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
6日(木)	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 コーンスープ りんごコンポート	芋がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごコンポート
7日(金)	10倍がゆ 人参ペースト 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 みそ汁 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 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 大根のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁 バナナ ココロコ人参	全がゆ(軟飯) 大根のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁 バナナ スティック人参
8日(土)	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 野菜のクタクタ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜のクタクタ煮 そうめん汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 ココロコ芋 みかん	きなこがゆ(軟飯) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 ココロコ芋 みかん
10日(月)	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
11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	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	かぼちゃがゆ(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	かぼちゃがゆ(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
12日(水)	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) 鶏ささみのみどり煮 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) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ
13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	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	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
14日(金)	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 かぼちゃそぼろあんかけ みそ汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー かぼちゃそぼろあんかけ みそ汁 バナナ

15日 (土)	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 (ベタベタ) かぼちゃのマッシュ 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) かぼちゃのマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 パナナ	おじや (ベタベタ) 白身魚のトマト煮 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) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
17日 (月)	10倍がゆ 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 (ベタベタ) 煮豆腐 野菜クタクタ煮 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) 煮豆腐 野菜クタクタ煮 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 ココロ芋 みかん
18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	全がゆ (ベタベタ) 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	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
19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	全がゆ (ベタベタ) 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	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 みそ汁	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
20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	全がゆ (ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのトマト煮 そうめん汁 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 そうめん汁 みかん	全がゆ (ベタベタ) 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 (ベタベタ) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ
21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	全がゆ (ベタベタ) 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
22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	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	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
24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	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 パナナ	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 パナナ	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
25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	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 (ベタベタ) 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
26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	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	納豆がゆ (ベタベタ) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ	納豆がゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
27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	全がゆ (ベタベタ) 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	全がゆ (ベタベタ) 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	全がゆ (ベタベタ) 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
28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	全がゆ (ベタベタ) 鶏ささみのみどり煮 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) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	かぼちゃがゆ (ベタベタ) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ マカロニきな粉まぶし	かぼちゃがゆ (軟飯) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ マカロニきな粉まぶし

入園おめでとうございます！ 離乳食に関して何かあれば、担任の先生へご連絡ください。