



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 ブレンヨーグルト状(こっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もくもく)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もくもく)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
固さ	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ(軟飯)	10倍がゆ	全がゆ(軟飯)
1日	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 コーンスープ 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 コーンスープ りんご	トマトがゆ(べたべた) 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
(火)	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐	じゃが芋 ほうれん草 ツナ Cコーン缶 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 クリームコーン缶 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	納豆がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ すいか	納豆がゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ すいか	みどりがゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のおおさあんかけ コロコロ芋 りんご	みどりがゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のおおさあんかけ さつま芋スティック りんご
(水)	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋	ひきわり納豆 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		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	
3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	納豆がゆ(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	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
(木)	(主な材料) 米 大根 白菜	ブロッコリー 鶏ささみ わかめ Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご		米 ひきわり納豆 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン缶 トマト ツナ バナナ	
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
(金)	(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 Cコーン缶 ひきわり納豆	
5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 ポタージュスープ りんごコンポート	芋がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん ポタージュスープ りんごコンポート
(土)	(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 じゃが芋 りんご	
7日	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 コーンスープ 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 コーンスープ 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
(月)	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐	じゃが芋 ほうれん草 ツナ Cコーン缶 玉ねぎ りんご		米 大根 鶏ミンチ グリンピース 絹ごし豆腐 わかめ 人参 バナナ	
8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 すいか	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 すいか	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 コロコロ芋 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 コロコロ芋 みかん
(火)	(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 鶏ささみ 白菜 麩 すいか		米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 麩 さつま芋 みかん	
9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
(水)	(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 わかめ バナナ Pヨー		米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 あおさ 麩 みかん	
10日	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
(木)	(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 じゃが芋 わかめ みかん		米 かぼちゃ ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 じゃが芋 人参 りんご	
12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	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
(土)	(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 ほうれん草 絹ごし豆腐 大根 グリンピース ツナ わかめ 麩 バナナ	
14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
(月)	(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		米 トマト かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん	
15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 煮魚 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	野菜おじや 煮魚 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
(火)	(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 白身魚 みかん さつま芋 きな粉		米 しらす ブロッコリー かぶ ツナ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト キャベツ バナナ	

16日 (水)	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
(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ 人参 わかめ パナナ				米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん	
17日 (木)	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) 鶏ささみの野菜あんかけ 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) 鶏ささみの野菜あんかけ 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) 煮魚 トマトペースト みそ汁 ココロ芋 みかん	きなこがゆ (軟飯) 煮魚 トマトペースト みそ汁 ココロ芋 みかん
(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 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 麩 さつま芋 みかん	
18日 (金)	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 煮豆腐 すまし汁 バナナ	全がゆ (軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮豆腐 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
(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 パナナ 人参 大根 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 玉ねぎ わかめ				米 きな粉 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 あおさ 麩 わかめ みかん	
19日 (土)	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	しらすがゆ (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	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 (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 すいか	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 すいか
(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 わかめ パナナ Pヨー				米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 あおさ 麩 すいか	
21日 (月)	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 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 (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
(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 じゃが芋 わかめ みかん				米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶	
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	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
(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 ブロッコリー 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ あおさ さつま芋 りんご	
23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	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
(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				米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん	
24日 (木)	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
(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 パナナ				米 レタス 鶏ささみ 白身魚 玉ねぎ Cコーン缶 そうめん キャベツ ブロッコリー りんご	
25日 (金)	10倍がゆ トマトとじゃが芋のすりつぶし 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
(主な材料) 米 トマト キャベツ じゃが芋 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				米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 パナナ Pヨー	
26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	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 すいか	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 すいか
(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				米 ひきわり納豆 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン缶 トマト ツナ	
28日 (月)	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
(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 じゃが芋 わかめ みかん				米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶	
29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	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	かぼちゃがゆ (ベタベタ) 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 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 豆腐のあおさあんかけ マカロニきな粉まぶし
(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 かぼちゃ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ マカロニ きな粉 りんご	
31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 (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	トマトがゆ (ベタベタ) 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 (ベタベタ) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん
(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				米 トマト かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん	

8月11日(木) 山の日 は休園、30日(水)旧盆ウーケイの為給食提供はありません。

