

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]

Table with columns for 回数 (回数), 月齢 (月齢), 形態 (形態), 固さ (固さ), 1回食 (午前), 2回食 (午後), and 7・8ヶ月頃, 9・10・11ヶ月頃. Includes detailed meal plans and ingredients for each day.

| 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 | | |
| 形態 | 舌でつぶせる固さ | | 舌でつぶせる固さ | | 舌でつぶせる固さ |
| 固さ | 絹ごし豆腐位(もくもく) | | 歯ぐきでつぶせる固さ | | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| | 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) |
| 15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(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 | 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 | 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 | 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 |
| (火) | 【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 バナナ | | | 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 | |
| 16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(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 | 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 | 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 | 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 |
| (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 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 | |
| 17日 | 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 | 全がゆ(軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 | 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 | 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 |
| (木) | 【主な材料】 米 ブロッコリー じゃが芋 バナナ 人参 大根 鶏ミンチ 白身魚 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 | |
| 18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(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 | 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 |
| (金) | 【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 | |
| 19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(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 | 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 | 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 |
| (土) | 【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 バナナ | |
| 22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(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 | 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 | みどりがゆ(ベタベタ) 根菜スープ 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 |
| (火) | 【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 絹ごし豆腐 あおさ さつま芋 りんご | |
| 23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(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 | 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 | 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 | 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 |
| (水) | 【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 | 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 | 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 | 菜がゆ(ベタベタ) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 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 キャベツのクタクタ煮 |
| (木) | 【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 | | | 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 | 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 | 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 | 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 |
| (金) | 【主な材料】 米 トマト 白身魚 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 バナナ Pヨー | |
| 26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(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 | 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 | 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 |
| (土) | 【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 バナナ | |
| 28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(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 | 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 |
| (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 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 | |
| 29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(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 | 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 | かぼちゃがゆ(ベタベタ) 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 |
| (火) | 【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 | |
| 30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(ベタベタ) 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 | 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 | 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 |
| (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 クリームコーン缶 バナナ | |
| 31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(ベタベタ) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ | 青菜がゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ | みどりがゆ(ベタベタ) 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 | 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 |
| (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 | |