



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(とっくん)	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)
5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 キャベツスープ 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 キャベツスープ りんご	トマトがゆ(べたべた) 鶏ささみと青菜のクタクタ煮 コンスープ バナナ 粉ふき芋	トマトがゆ(軟飯) 鶏ささみと青菜のトロミあん コンスープ バナナ 粉ふき芋
(月)	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐	じゃが芋 ほうれん草 ツナ キャベツ 玉ねぎ りんご		米 トマト 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ クリームコン缶	バナナ
6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	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 白身魚のあおさあんかけ ココロ芋 りんご	コーンがゆ(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
(火)	(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
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) 煮魚 野菜スープ トマトとかぶのトロ煮 バナナ	納豆がゆ(軟飯) 煮魚 野菜スープ トマトとかぶトロ煮 バナナ
(水)	(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 ほうれん草	そうめん りんご	米 ひきわり納豆 白身魚 人参 玉ねぎ グリンピース	キャベツ Cコーン缶 トマト かつ バナナ
8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	彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん さつま芋マッシュ みそ汁 みかん	彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん さつま芋スティック みそ汁 みかん
(木)	(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 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ	かつ ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 みかん
9日	お弁当会			芋がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 人参スープ りんごコンポート	芋がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん 人参スープ りんごコンポート
(金)				米 さつま芋 鶏ささみ キャベツ	ブロッコリー 人参 クリームコン缶 りんご
10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 鶏ささみ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 鶏ささみ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
(土)	(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
13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
(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 りんご		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
14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	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 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 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ	絹ごし豆腐 人参 あおさ 麩 みかん
15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
(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
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(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
(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		うどん 人参 玉ねぎ 鶏ささみ	ほうれん草 絹ごし豆腐 大根
17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
(土)	(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 ほうれん草	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
19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 すまし汁 みかん	野菜おじや 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし すまし汁 みかん	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー 鮭の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	しらすがゆ(軟飯) トロトロブロッコリー 鮭と野菜あんかけ みそ汁 バナナ
(月)	(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 鶏ミンチ	みかん さつま芋 きな粉	米 しらす ブロッコリー	かつ 玉ねぎ 人参 グリンピース

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 プレーンヨーグルト状(こっくり)	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)
20日 (火)	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 バナナ	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 バナナ	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
21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 (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	きなこがゆ (ベタベタ) 豆腐のあおさあんかけ 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) 豆腐のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 スティック芋 みかん
22日 (木)	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
23日 (金)	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 (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 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
24日 (土)	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 (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
26日 (月)	10倍がゆ しらす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
27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 (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
28日 (水)	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 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
29日 (木)	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	全がゆ (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	全がゆ (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
30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	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	コーンがゆ (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	コーンがゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
31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 (ベタベタ) 鶏ささみのみどり煮 人参スープ りんごコンポート	芋がゆ (軟飯) ささみ団子のみどりあん 人参スープ りんごコンポート

「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味
甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

体が危険を感じる味
酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味の多いホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

発達と共に体が欲する味
塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。