



# 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

【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(こっくん)	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)	
2日(月)	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 コーンスープ 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 コーンスープ バナナ 粉ふき芋	
3日(火)	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(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 <small>(主な材料) 米 大根 白菜</small>	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 トマトとかぶのトロ煮 バナナ	
5日(木)	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ</small>	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 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 <small>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 コーン缶 みかん</small>	
6日(金)	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 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ</small>	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 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	
7日(土)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐</small>	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 コーンスープ 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 <small>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</small>	
9日(月)	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 <small>(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー</small>	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) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 ココロ芋 みかん	きなこがゆ(軟飯) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 ココロ芋 みかん <small>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</small>	
10日(火)	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 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚</small>	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(水)						
12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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ</small>	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 <small>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</small>	
13日(金)		<b>お弁当会</b>			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(土)	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 <small>(主な材料) 米 キャベツ 絹ごし豆腐</small>	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 <small>米 しらす ブロッコリー かぶ 鮭 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 麩 バナナ</small>	

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(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)
16日 (月)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>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</small>	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 <small>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</small>
17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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 コロコ草 みかん <small>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</small>	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 コロコ草 みかん <small>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</small>
18日 (水)	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 <small>(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</small>	全がゆ (ベタベタ) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナ <small>(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</small>	全がゆ (軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナ <small>(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</small>	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 <small>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</small>	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 <small>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</small>
19日 (木)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>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</small>	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 <small>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</small>
20日 (金)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>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 玉ねぎ</small>	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 <small>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 玉ねぎ</small>
21日 (土)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>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</small>	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 <small>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</small>
23日 (月)	 天皇誕生日				
24日 (火)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>米 レタス 鶏ささみ 白身魚 玉ねぎ Cコーン ほうれん草 そうめん キャベツ ブロッコリー りんご</small>	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 <small>米 レタス 鶏ささみ 白身魚 玉ねぎ Cコーン ほうれん草 そうめん キャベツ ブロッコリー りんご</small>
25日 (水)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>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 玉ねぎ バナナ Pヨー</small>	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 <small>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 玉ねぎ バナナ Pヨー</small>
26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 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 白菜 Cコーン 玉ねぎ わかめ そうめん りんご</small>	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 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 白菜 Cコーン 玉ねぎ わかめ そうめん りんご</small>	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 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 白菜 Cコーン 玉ねぎ わかめ そうめん りんご</small>	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 <small>米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン 玉ねぎ トマト ツナ バナナ</small>	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 <small>米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン 玉ねぎ トマト ツナ バナナ</small>
27日 (金)	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>(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</small>	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 <small>米 かぼちゃ ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご</small>	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 <small>米 かぼちゃ ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご</small>
28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 <small>(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 玉ねぎ そうめん りんご</small>	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 <small>(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 玉ねぎ そうめん りんご</small>	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 <small>(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 玉ねぎ そうめん りんご</small>	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 <small>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</small>	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 <small>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</small>