



# 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	プレーンヨーグルト状(こっくん)	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)
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 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) 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ バナナ	トマトがゆ(軟飯) 豆腐と青菜のトロミあん コーンスープ バナナ
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	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 バナナ	納豆がゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	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
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	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
5日(木)	10倍がゆ 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(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	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(土)	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
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	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
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	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)	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(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(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	トマトの煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	トマトの煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ
13日(金)	<b>お弁当会</b>				
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	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) トロロブロッコリー 煎り豆腐 野菜スープ バナナ

回数	1回食(午前)			2回食(午後)			
月齢	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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	
固さ	プレーンヨーグルト状(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)
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	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		
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	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		
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	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		
19日(木)	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		
21日(土)	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 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		
23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	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		
24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	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		
25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	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		
26日(木)	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		
30日(月)	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		
31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(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	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		

### 0・1・2歳児 箸につながらるスプーンを持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせたスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

**① 手づかみ食べ** (生後9か月頃～)

ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

**② 上手握り** (1歳～1歳半頃)

柄の部分を上から握る。

**③ 下手握り** (1歳半～2歳頃)

柄の部分を下から握る。

**③ 鉛筆握り** (2歳頃～)

スプーンの柄の部分をも、3本の指で持つ。

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

※発達には個人差があります