



7月



離乳食献立表



ポプラこども園

- ★ 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】

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

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
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(とっくり)	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)
1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	しらすがゆ(べたべた) 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(軟飯) 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) ほうれん草のツナパン粥煮 コンスープ バナナ	トマトがゆ(軟飯) ほうれん草のツナパン粥煮 コンスープ バナナ
(水)	(主材料) 米 しらす 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 トマト じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ クリームコン缶 バナナ 粉ミルク	
2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) かぼちゃのマッシュ 鶏ささみの野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ(軟飯) かぼちゃのマッシュ 鶏ささみの野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 ココロ芋 りんご	みどりがゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 ココロ芋 りんご
(木)	(主材料) 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 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 粉ミルク さつま芋 りんご	
3日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のほぐし煮 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) 白身魚のほぐし煮 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(べたべた) 煎り豆腐 トマトとツナのトロ煮 きのこスープ バナナ	かぼちゃがゆ(軟飯) 煎り豆腐 トマトとツナのトロ煮 きのこスープ バナナ
(金)	(主材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ りんご 白菜 麩 さつま芋			米 かぼちゃ 本絹豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ Cコーン缶 トマト ツナ バナナ	
4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(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナとシリアルヨーグルトあえ	全がゆ(軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナとシリアルヨーグルトあえ	彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん かぼちゃ煮 みそ汁 みかん	彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん かぼちゃ煮 みそ汁 みかん
(土)	(主材料) 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 シリアル Pヨーグルト			米 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ かぶ じゃが芋 わかめ みかん	
6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 コンスープ バナナ	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 コンスープ バナナ	納豆がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コンスープ りんごコンポート	納豆がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コンスープ りんごコンポート
(土)	(主材料) 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 バナナ			米 ひきわり納豆 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
7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	鶏がゆ(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	鶏がゆ(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	全がゆ(べたべた) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 りんご ココロ芋人参	全がゆ(軟飯) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 りんご スティック人参
(火)	(主材料) 米 鶏ささみ 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨーグルト			米 大根 鶏ミンチ グリンピース 絹ごし豆腐 わかめ 人参 りんご	
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 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	きのこのあんかけうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ	きのこのあんかけうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ
(水)	(主材料) 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			うどん 梅干 小松菜 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 絹ごし豆腐 かぼちゃ わかめ 麩 バナナ	
9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	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
(木)	(主材料) 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 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 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(べたべた) 野菜そぼろ煮風 魚のあけぼの煮 みそ汁 バナナ	トマトがゆ(軟飯) 野菜そぼろ煮風 魚のあけぼの煮 みそ汁 バナナ	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
(金)	(主材料) 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 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	
11日	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(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 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) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ(べたべた) 白身魚のあおさ煮 トマトペースト みそ汁 ココロ芋 みかん	全がゆ(軟飯) 白身魚のあおさ煮 トマトペースト みそ汁 ココロ芋 みかん
(土)	(主材料) 米 鶏ささみ 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	
13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ン煮 そうめん汁 りんご	きなこがゆ(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	きなこがゆ(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 きな粉 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	
14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 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	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー 煎り豆腐 トマトスープ 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 トマトスープ バナナ
(火)	(主材料) 米 人参 鶏ささみ じゃが芋 ほうれん草 Cコーン缶 玉ねぎ りんご			米 しらす ブロッコリー かぶ 本絹豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏ミンチ トマト キャベツ 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	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(ごっくん)	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）
15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	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 みそ汁 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 みそ汁 みかん
(水)	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャガ芋	ブロッコリー 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 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ	トマト ジャガ芋 粉チーズ 鮭 あおさ みかん
16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	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 ココロコ芋 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 ココロコ芋 みかん
(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 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 鮭 さつま芋 みかん	
17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	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	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
(金)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 鮭 さつま芋			米 鶏ささみ トマト 玉ねぎ ジャガ芋 あおさ 鮭 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（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（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
(土)	(主な材料) 米 ジャガ芋 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ヨーグルト			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 鮭 みかん	
21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	しらすがゆ（べたべた） 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（軟飯） 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	トマトがゆ（ベタベタ） ほうれん草のツナパン粥煮 コーンスープ バナナ	トマトがゆ（軟飯） ほうれん草のツナパン粥煮 コーンスープ バナナ
(火)	(主な材料) 米 しらす 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 トマト ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ クリームコーン缶 バナナ	
22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） かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋だし煮 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ（軟飯） かぼちゃのだし煮 キャベツとささみ団子のトロ煮 豆腐のすまし汁 みかん	みどりがゆ（ベタベタ） 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ さつま芋マッシュ	みどりがゆ（軟飯） 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ さつま芋マッシュ
(水)	(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ ジャガ芋 鶏ささみ 絹ごし豆腐 わかめ みかん			米 ブロッコリー 大根 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 白身魚 あおさ さつま芋 りんご	
23日	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋のペースト コーンスープ	納豆がゆ（べたべた） 煎り豆腐 煮魚 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	納豆がゆ（軟飯） 煎り豆腐 煮魚 じゃが芋のコーン煮 人参スープ 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
(木)	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャガ芋 Cコーン缶 ひきわり納豆 木綿豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 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 ジャガ芋 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 かぼちゃ煮 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 かぼちゃ煮 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
(金)	(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 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（べたべた） 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
(土)	(主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ ジャガ芋 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 ジャガ芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	
27日	10倍がゆ 白身魚のすりながし 人参とさつま芋のペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト りんご	全がゆ（軟飯） 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト りんご	全がゆ（べたべた） 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（べたべた） 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
(月)	(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ かぶ かぶの葉 ゆし豆腐 大根 ジャガ芋 ブロッコリー りんご			米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 ジャガ芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
28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	きのこのあんかけうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ	きのこのあんかけうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ
(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 鮭 りんご			うどん 椎茸 小松菜 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 絹ごし豆腐 かぼちゃ わかめ 鮭 バナナ	
29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	しらすがゆ（べたべた） 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（軟飯） 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	トマトがゆ（ベタベタ） ほうれん草のツナパン粥煮 コーンスープ バナナ	トマトがゆ（軟飯） ほうれん草のツナパン粥煮 コーンスープ バナナ
(水)	(主な材料) 米 しらす 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 トマト ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ クリームコーン缶 バナナ	
30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 鶏ささみの野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ（軟飯） かぼちゃのマッシュ 鶏ささみの野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	みどりがゆ（ベタベタ） 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 ココロコ芋 りんご	みどりがゆ（軟飯） 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 ココロコ芋 りんご
(木)	(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ ジャガ芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ 人参 わかめ バナナ			米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 粉ミルク さつま芋 りんご	
31日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のほぐし煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁	全がゆ（軟飯） 白身魚のほぐし煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁	かぼちゃがゆ（べたべた） 煎り豆腐 トマトとツナのトロ煮 きのこスープ バナナ	かぼちゃがゆ（軟飯） 煎り豆腐 トマトとツナのトロ煮 きのこスープ バナナ
(金)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ りんご 白菜 鮭 さつま芋			米 かぼちゃ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ Cコーン缶 トマト ツナ バナナ	