



令和3年

# 4月

## 離乳食献立表



〈その1〉 みやびの杜保育園

日清医療食品(株)

| 回食    | 1回食(午前)                                |   |   | 2回食(午後)                       |                               |
|-------|--|---|---|-------------------------------|-------------------------------|
|       | 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)                        | 7・8ヶ月   | 9・10・11ヶ月   | 7・8ヶ月頃                        | 9・10・11ヶ月頃                    |
| 固さの目安 | トロトロ⇒ベタベタ<br>ヨーグルト状                    | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                            | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                          | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)      | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)    |
| 1     | 10倍がゆ<br>じゃが芋ペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>ささみとトマトつぶし煮<br>じゃが芋とキャベツつぶし煮<br>すまし汁 果物       | 軟飯<br>ささみとトマト柔らか煮<br>じゃが芋とキャベツ柔らか煮<br>すまし汁 果物       | 全粥<br>しらすと人参のつぶし煮             | 軟飯<br>しらすと人参の柔らか煮             |
| 木     | (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト キャベツ 果物          |   |   | (主な材料) 米 しらす 人参               |                               |
| 2     | 10倍がゆ<br>南瓜ペースト<br>すまし汁                | 全粥<br>白身魚と玉ねぎのつぶし煮<br>南瓜人参のつぶし煮<br>青菜すまし汁 果物        | 軟飯<br>白身魚と玉ねぎの柔らか煮<br>南瓜人参の柔らか煮<br>青菜のみそ汁 果物        | 全粥<br>冬瓜とブロッコリーのつぶし煮          | 軟飯<br>冬瓜とブロッコリーの柔らか煮          |
| 金     | (主な材料) 米 南瓜 たら 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物         |   |   | (主な材料) 米 冬瓜 ブロッコリー            |                               |
| 3     | 10倍がゆ<br>さつまいもペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>豆腐としらすつぶし煮<br>さつまいもと人参つぶし煮<br>すまし汁 果物         | 軟飯<br>豆腐としらす柔らか煮<br>さつまいもと人参の柔らか煮<br>すまし汁 果物        | 全粥<br>ささみと青菜つぶし煮              | 軟飯<br>ささみと青菜の柔らか煮             |
| 土     | (主な材料) 米 さつまいも 人参 豆腐 しらす 果物            |   |   | (主な材料) 米 ささみ 小松菜              |                               |
| 5     | 10倍がゆ<br>人参・玉ねぎペースト<br>すまし汁            | 全粥 果物<br>ささみとキャベツつぶし煮<br>人参とブロッコリーのつぶし煮<br>青菜のすまし汁  | 軟飯 果物<br>ささみとキャベツ柔らか煮<br>人参とブロッコリーの柔らか煮<br>青菜のすまし汁  | 全粥<br>南瓜としらすのつぶし煮             | 軟飯<br>南瓜としらすの柔らか煮             |
| 月     | (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ キャベツ ブロッコリー 小松菜 果物 |   |   | (主な材料) 米 南瓜 しらす               |                               |
| 6     | 10倍がゆ<br>大根と人参ののり煮<br>すまし汁             | 全粥<br>白身魚の青菜あんかけ<br>大根と人参のつぶし煮<br>わかめすまし汁 果物        | 軟飯<br>白身魚の青菜あんかけ<br>大根と人参の柔らか煮<br>わかめすまし汁 果物        | 全粥<br>豆腐とオクラのつぶし煮             | 軟飯<br>豆腐とオクラの柔らか煮             |
| 火     | (主な材料) 米 大根 人参 たら ほうれん草 わかめ 果物         |   |   | (主な材料) 米 豆腐 オクラ               |                               |
| 7     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁                | 全粥<br>豆腐とひじきのつぶし煮<br>青菜と玉ねぎのつぶし煮<br>白菜すまし汁 果物       | 軟飯<br>豆腐とひじきの柔らか煮<br>青菜と玉ねぎの柔らか煮<br>白菜すまし汁 果物       | 全粥<br>さつまいものつぶし煮              | 軟飯<br>さつまいもの柔らか煮              |
| 水     | (主な材料) 米 豆腐 ひじき ほうれん草 玉ねぎ 白菜 果物        |   |   | (主な材料) 米 さつまいも                |                               |
| 8     | 10倍がゆ<br>じゃが芋のペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>鮭のつぶし煮 果物<br>人参とブロッコリーつぶし煮<br>じゃが芋のすまし汁       | 軟飯<br>鮭の柔らか煮 果物<br>人参とブロッコリー柔らか煮<br>じゃが芋のみそ汁        | 全粥<br>きゅうりとしらすのつぶし煮           | 軟飯<br>きゅうりとしらすの柔らか煮           |
| 木     | (主な材料) 米 じゃが芋 鮭 人参 ブロッコリー 果物           |   |   | (主な材料) 米 きゅうり しらす             |                               |
| 9     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁                | 全粥 果物<br>鶏レバーと玉ねぎのつぶし煮<br>人参ときゅうりのつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 | 軟飯 果物<br>鶏レバーと玉ねぎの柔らか煮<br>人参ときゅうりの柔らか煮<br>キャベツのすまし汁 | 全粥<br>南瓜の豆乳煮                  | 軟飯<br>南瓜の豆乳煮                  |
| 金     | (主な材料) 米 豆腐 鶏レバー 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 果物   |   |   | (主な材料) 米 南瓜 豆乳                |                               |
| 10    | 10倍がゆ<br>南瓜のペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>しらすとブロッコリーのつぶし煮<br>白菜と青菜のつぶし煮<br>人参すまし汁 果物    | 軟飯<br>しらすとブロッコリーの柔らか煮<br>白菜と青菜の柔らか煮<br>人参すまし汁 果物    | 全粥<br>さつまいものつぶし煮              | 軟飯<br>さつまいもの柔らか煮              |
| 土     | (主な材料) 米 南瓜 しらす ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 果物  |   |   | (主な材料) 米 さつまいも                |                               |
| 12    | 10倍がゆ<br>キャベツペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>白身魚と玉ねぎのつぶし煮<br>キャベツと人参のつぶし煮<br>青菜すまし汁 果物     | 軟飯<br>白身魚と玉ねぎの柔らか煮<br>キャベツと人参の柔らか煮<br>青菜のみそ汁 果物     | 全粥<br>ささみとトマトのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁 | 軟飯<br>ささみとトマトの柔らか煮<br>冬瓜のすまし汁 |
| 月     | (主な材料) 米 キャベツ たら 玉ねぎ 人参 小松菜 果物         |   |   | (主な材料) 米 ささみ トマト 冬瓜           |                               |
| 13    | 10倍がゆ<br>さつまいもペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>豆腐と人参のつぶし煮<br>さつまいもと人参のつぶし煮<br>キャベツすまし汁 果物    | 軟飯<br>豆腐と人参の柔らか煮<br>さつまいもと人参の柔らか煮<br>キャベツすまし汁 果物    | 全粥<br>しらすと青菜のつぶし煮             | 軟飯<br>しらすと青菜の柔らか煮             |
| 火     | (主な材料) 米 さつまいも 豆腐 人参 りんご キャベツ 果物       |   |   | (主な材料) 米 しらす ほうれん草            |                               |
| 14    | 10倍がゆ<br>白菜ときゅうりのペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>白身魚と南瓜つぶし煮<br>玉ねぎときゅうりつぶし煮<br>白菜すまし汁 果物       | 軟飯<br>白身魚と南瓜の柔らか煮<br>玉ねぎときゅうり柔らか煮<br>白菜すまし汁 果物      | 全粥<br>人参とオクラつぶし煮              | 軟飯<br>人参とオクラ柔らか煮              |
| 水     | (主な材料) 米 白菜 きゅうり カレイ 南瓜 玉ねぎ 果物         |   |   | (主な材料) 米 人参 オクラ               |                               |
| 15    | 10倍がゆ<br>大根と人参のペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>鮭と青菜のつぶし煮<br>人参のつぶし煮<br>大根すまし汁 果物             | 軟飯<br>鮭と青菜の柔らか煮<br>人参の柔らか煮<br>大根すまし汁 果物             | 全粥<br>豆腐とひじきのつぶし煮             | 軟飯<br>豆腐とひじきの柔らか煮             |
| 木     | (主な材料) 米 大根 人参 鮭 ほうれん草 果物              |   |   | (主な材料) 米 豆腐 ひじき               |                               |

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

