



令和3年

4月

# 離乳食献立表



<その2>

みやびの杜保育園

回食 月齢 固さの目安	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
	トトロロ⇒ベタベタ	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
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 	全粥 ささみとブロッコリーのつ ぶし煮 ジャが芋と人参つ ぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリーの柔 らか煮 ジャが芋と人参の 柔らか煮 キャベツすまし汁果物	全粥 豆腐とわかめつぶし煮	軟飯 豆腐とわかめの柔らか煮
金	(主な材料) 米 豆腐 ささみ ブロッコリー ジャが芋 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ 	
17	 春の遠足				
19	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと人参のつぶし煮 大根とブロッコリーつぶし 煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 果物 ささみと人参の柔らか煮 大根とブロッコリー柔らか 煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 さつま芋のつぶし煮	軟飯 さつま芋の柔らか煮
月	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつま芋	
20	10倍がゆ 白菜のペースト すまし汁	全粥 しらすと青菜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 しらすと青菜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮	軟飯 豆腐ときゅうりの柔らか煮
火	(主な材料) 米 白菜 しらす 小松菜 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 きゅうり	
21	お弁当会 				
水	(主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参				
22	10倍がゆ 南瓜と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚の人参つぶし煮 冬瓜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚の人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 南瓜のみそ汁 果物	全粥 ささみとひじきのつぶし煮	軟飯 ささみとひじきの柔らか煮
木	(主な材料) 米 南瓜 人参 たら 冬瓜 果物			(主な材料) 米 ささみ ひじき	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ジャが芋とツナのつぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 ジャが芋とツナの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐スープ 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮
金	(主な材料) 米 豆腐 ジャが芋 ツナ キャベツ 人参 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ	
24	10倍がゆ 冬瓜のところがゆ すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 トマトきゅうりつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 豆腐の柔らか煮 トマトきゅうりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜つぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 しらすと南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁
土	(主な材料) 米 冬瓜 豆腐 チンゲン菜 トマト きゅうり 果物			(主な材料) 米 しらす 南瓜 人参	
26	10倍がゆ ジャが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参とジャが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 人参とジャが芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐つぶし煮	軟飯 豆腐の柔らか煮 
月	(主な材料) 米 ジャが芋 人参 ささみ 小松菜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 	
27	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参ときゅうりつぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	全粥 しらすと青菜のつぶし煮	軟飯 しらすと青菜の柔らか煮
火	(主な材料) 米 南瓜 鶏レバー 人参 きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 しらす ほうれん草	
28	10倍がゆ 人参とキャベツペースト すまし汁	全粥 しらすと南瓜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 しらすと南瓜の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 人参 キャベツ しらす 南瓜 ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 ささみ	
29	 昭和の日				
30	10倍がゆ ジャが芋のペースト すまし汁	全粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ 果物	全粥 ジャが芋とツナのつぶし煮	軟飯 ジャが芋とツナの柔らか煮
金	(主な材料) 米 ジャが芋 ささみ ひじき ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トマト 果物			(主な材料) 米 ジャが芋 ツナ	



※ 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。