



1月

離乳食献立表



<その1> おおたけ保育園

日清医療食品(株)

回食	1回食(午前)			2回食(午後)			
月齢	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⇒ポタポタ	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		
目安	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)		
1	元日						
水	明けましておめでとうございます						
2							
木							
3							
金	10倍がゆ しらすとかぼちゃペースト すまし汁			全粥 しらすとブロッコリーつぶし 煮 ジャがいも人参つぶし 煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 しらすとブロッコリーやわ 煮 ジャがいも人参やわ 煮 白菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とかぼちゃつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 豆腐とかぼちゃやわ煮 わかめのみそ汁
土	(主な材料) 米 しらす かぼちゃ ブロッコリー ジャが芋 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ わかめ			
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 鮭とひじきのつぶし煮 いんげんと玉ねぎつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 鮭とひじきのやわ煮 いんげんと玉ねぎやわ煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 おつゆ麩のみそ汁	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 おつゆ麩のみそ汁		
月	(主な材料) 米 豆腐 鮭 ひじき いんげん 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 麩			
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし 煮 ブロッコリーつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 ささみとかぼちゃのやわ煮 ブロッコリーやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 さつまいものやわ煮 玉ねぎのみそ汁		
火	(主な材料) 米 人参 ささみ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ			
8	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 かぼちゃのやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 豆腐とわかめつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 豆腐とわかめやわ煮 キャベツみそ汁		
水	(主な材料) 米 ゆし豆腐 たら 人参 かぼちゃ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ キャベツ			
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	くたくたパスタ ブロッコリーつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	くたくたパスタ ブロッコリーやわ煮 人参とキャベツのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 さつまいものやわ煮 わかめのみそ汁		
木	(主な材料) 米 人参 スパゲティ ほうれん草 果物 ささみ トマト 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 さつまいも わかめ			
10	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 マカロニささみのつぶし煮 キャベツのつぶし煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	軟飯 マカロニささみのやわ煮 キャベツのやわ煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 玉ねぎすまし汁		
金	(主な材料) 米 ささみ マカロニ キャベツ きゅうり 麩 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ			
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 わかめのみそ汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 かぼちゃのやわ煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 しらすと人参つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 しらすと人参やわ煮 玉ねぎのすまし汁		
土	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 かぼちゃ わかめ 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ			
13	成人の日						
月							
14						10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 ささみわかめつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁 果物
火	(主な材料) 米 ささみ 冬瓜 わかめ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ さつまいも 人参			
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 大根ときゅうりのやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 人参と玉ねぎのやわ煮 ほうれん草のみそ汁		
水	(主な材料) 米 豆腐 豚ミンチ 大根 きゅうり わかめ 果物			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草			

※ 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。





1月 離乳食献立表 <その2>

回食 月齢	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	トトロ口⇒バタバタ	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 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 豚肉ブロックリーつぶし煮 じゃが芋人参つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 豚肉ブロックリーやわ煮 じゃが芋人参やわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎみそ汁	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 玉ねぎみそ汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 豚肉 ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 チンゲン菜 玉ねぎ	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 鮭とひじきつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 鮭とひじきやわ煮 大根と人参のやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 かぼちゃと玉ねぎのつぶし 煮 豆腐みそ汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのやわ煮 豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 人参 鮭 ひじき 大根 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	
18	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 魚とブロックリーつぶし煮 トマトつぶし煮 ゆし豆腐 ヨーグルトバナナ	軟飯 魚とブロックリーのやわ煮 トマトやわ煮 ゆし豆腐 ヨーグルトバナナ	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 鮭 ブロッコリー トマト バナナ ヨーグルト			(主な材料) 米 キャベツ 人参 ささみ	
20	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 キャベツ人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 キャベツ人参のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつま芋 鮭	
21	10倍がゆ ささみと人参ペースト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 いんげんと人参つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 いんげんと人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	パン粥 かぼちゃとマカロニつぶし 煮 わかめすまし汁	パン粥 かぼちゃとマカロニやわ煮 わかめすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 豆乳 いんげん トマト 果物			(主な材料) 食パン かぼちゃ マカロニ ツナ わかめ	
22	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚のブロックリーつぶ し煮 じゃが芋つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚のブロックリーやわ 煮 じゃが芋やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 人参のつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 人参のやわ煮 キャベツみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 たら ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 人参 島人参 キャベツ	
23	10倍がゆ 絹ごし豆腐のペースト すまし汁	とろとろそば 豆腐と小松菜つぶし煮 かぼちゃと人参つぶし煮 すまし汁 果物	とろとろそば 豆腐と小松菜やわ煮 かぼちゃと人参やわ煮 すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 玉葱すまし汁	軟飯 さつま芋やわ煮 玉葱すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 沖縄そば 小松菜 かぼちゃ 人参 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ	
24	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とピーマンつぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚とピーマンやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 青菜みそ汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 青菜みそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら ピーマン 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ ほうれん草	
25	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロックリーつぶ し煮 大根と人参のつぶし 煮 おつゆ麩のみそ汁 果	軟飯 ささみとブロックリーやわ 煮 大根と人参やわ煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	全粥 じゃが芋としらすのつぶし 煮 わかめすまし汁	軟飯 じゃが芋としらすのやわ煮 わかめすまし汁
土	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー 麩 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす わかめ	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚の青菜つぶし煮 切干大根と人参つぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 白身魚の青菜やわ煮 切干大根と人参やわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 マカロニとかぼちゃのつぶ し煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 マカロニとかぼちゃのやわ 煮 さつま芋のみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 たら 小松菜 切干大根 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ さつま芋	
28	10倍がゆ ささみと人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロックリーつぶし 煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 人参とブロックリーやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃのやわらか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	とろとろどん汁 もずくと豆腐のつぶし煮 人参と玉ねぎつぶし煮 果 物	とろとろどん汁 もずくと豆腐のやわらか煮 人参と玉ねぎやわらか煮 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 麩みそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 うどん ささみ ほうれん草 もずく ツナ 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 鮭	
30	♪～お弁当会～♪			もずく粥 かぼちゃのつぶし煮 豆腐のみそ汁	もずく粥 かぼちゃのやわ煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 もずく かぼちゃ 豆腐			(主な材料) 米 さつま芋 鮭	
31	10倍がゆ 人参と青菜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参やわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋キャベツのつぶし 煮 青菜のみそ汁	軟飯 じゃが芋キャベツのやわ煮 青菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 人参 小松菜 ささみ ブロッコリー 白菜 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ 小松菜	

※ 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。

