



離乳食メニュー



富津市公立保育所給食メニューより
(小さじ1 = 5g 大さじ1 = 15g)

6か月 (前期)



メニュー

- ・10倍かゆ (茶碗1/4杯) 50g
- ・高野豆腐のすりおろし煮 (すりおろし) 小さじ2
- ・きゅうりのすりおろし煮 (すりおろし) 小さじ2
- ・人参のペースト (すりつぶし) 小さじ2

作り方 すりおろして水で煮たり、水で煮てすりつぶす。

やわらかさの目安 ヨーグルト

8か月 (中期)



メニュー

- ・7倍がゆ (茶碗1/3~1/2杯) 70~80g
- ・かれいのポッテリ煮 (細ほぐし) 大さじ1
- ・人参のやわらか煮 (半つぶし) 大さじ1
- ・さやえんどうのやわらか煮 (半つぶし) 大さじ1

作り方 水で煮て、ほぐしたり、半つぶしにする。

やわらかさの目安 豆腐

10か月 (後期)



メニュー

- ・全かゆ (茶碗1/3~2/3杯) 80~100g
- ・豆腐のやわらか煮 (7ミリ角) 大さじ2
- ・トマトのやわらか煮 (5ミリ角) 大さじ1
- ・玉ねぎのやわらか煮 (細刻み) 大さじ1
- ・野菜スープ (野菜刻み) お椀1/2杯

作り方 水で煮て、角切りや細刻みにする。

やわらかさの目安 バナナ

12ヶ月 (完了期)



メニュー

- ・軟飯 (1/2~2/3杯) 100g
- ・豆腐グラタン (一口大にほぐす) 80g
- ・わかめときゅうりのサラダ (粗刻み) 大さじ2
- ・野菜スープ (野菜粗刻み) お椀2/3杯

作り方 裏面 形状は一口大や粗刻み

やわらかさの目安 肉だんご

12ヶ月（完了期）



メニュー

- ・軟飯（1/2～2/3杯）100g
- ・豆腐グラタン（一口大にほぐす）80g
- ・わかめときゅうりのサラダ（粗刻み）大さじ2
- ・野菜スープ（野菜粗刻み）お椀2/3杯

○豆腐グラタン

材料（子供1人分）

木綿豆腐	50g	卵	8g	} A
豚ひき肉	15g	塩	少々	
玉ねぎ	12g	牛乳	15g	
人参	4g	脱脂粉乳	1.5g	
ピーマン	4g	ヒマ用ナーズ	8g	
油	1.5g	ケチャップ	5g	
塩	少々			



作り方

- ①豆腐を水切りし、さいの目切りする。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじんに切る。
- ③油で豚ひき肉、②の野菜を炒め、①を加えて炒め、塩少々をする。
- ④Aの材料を混ぜる。
- ⑤④に③を入れ、④をかけた、ヒマ用ナーズを取りし、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ケチャップをかけてできあがり。

○わかめときゅうりのサラダ

材料（子供1人分）

わかめ	2g
きゅうり	20g
砂糖	1g
塩	少々
しょうゆ	少々



2倍の量で大人1人分の量になります。離乳食と一緒にご家族の食事作りにもお

作り方

- ①わかめは水に戻してざく切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②①を茹でて冷まして水気を絞り、粗刻みにする。
- ③砂糖、塩、しょうゆを合わせる。
- ④②、③を合わせ、和える。