



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R03 (2021) 年04月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 管理栄養士 上原千加

愛泉保育園

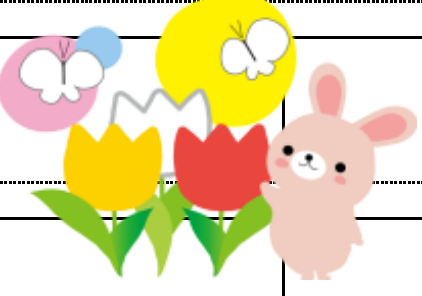
回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
2 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん	トマト・バナナ	
5 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	バナナ・カリフラワー	
6 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・バナナ・カリフラワー	
7 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
8 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・ほうれんそう・とうがん・りんご	ブロッコリー・にんじん	
9 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜		
12 月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・りんご	ブロッコリー	
13 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・りんご	にんじん・ほうれんそう	
14 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・バナナ・かぼちゃ	ほうれんそう
15 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
15 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

R03 (2021) 年04月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 管理栄養士 上原千加

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月令	5・6ヶ月頃（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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
16金	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ 	おじや	おじや 
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
19月	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
20火	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・りんご・カリフラワー	
21水	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	バナナ・ブロッコリー	
22木	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 バナナ 	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	大根・にんじん・にんじん・バナナ・キャベツ		
23金	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜		
26月	10倍つぶしかゆすまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
27火	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	りんご・カリフラワー	
28水	10倍つぶしかゆすまし汁	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	おじや	おじや 
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー・にんじん	
29木		昭和 	の 		
30金	10倍つぶしかゆすまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	ブロッコリー	
					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

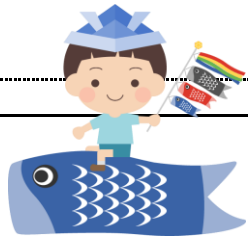
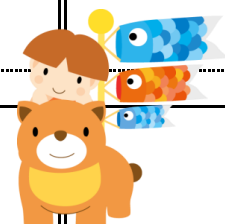
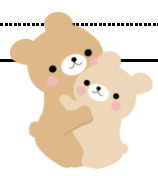
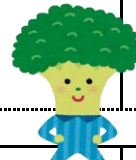
【 NO 1 】

R03 (2021) 年05月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 管理栄養士 上原千加

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
3 月	憲法記念日				
4 火					
5 水	みどりの日				
主な食材					
6 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・はくさい・りんご・カリフラワー	
7 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜		
10 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	かぼちゃ・キャベツ・大根・にんじん	りんご・ほうれんそう	
11 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・りんご	ブロッコリー	
12 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ		
13 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
14 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	大根・にんじん・ほうれんそう・りんご	かぼちゃ・ほうれんそう	
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

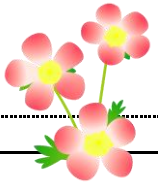
【 NO 2 】

R03 (2021) 年05月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 管理栄養士 上原千加

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (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	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)	豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
17 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
18 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・りんご・小松菜		
19 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・バナナ・カリフラワー	
20 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・りんご	にんじん・ほうれんそう	
21 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 鶏汁 さつま芋のマッシュ バナナ	全粥→軟飯 鶏汁 さつま芋のマッシュ バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ・合わせ味噌	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・大根・バナナ・ほうれんそう		
24 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
25 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー・にんじん	
26 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・バナナ		
27 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・りんご・カリフラワー	
28 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	味噌汁 くず煮豆腐 りんご	味噌汁 くず煮豆腐 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	かたくり粉・米・全かゆ	はくさい・にんじん・ブロッコリー・りんご	かぼちゃ・キャベツ	
31 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
					
主な食材					
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

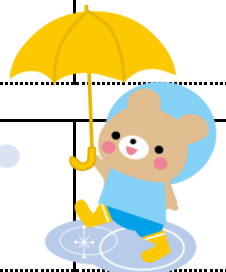
【 NO 1 】

R03 (2021) 年06月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ 	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐合わせ味噌鶏ささみ	全かゆさつまいも米	にんじんかぼちゃキャベツバナナ	ブロッコリーにんじん	
2 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌絹ごし豆腐	全かゆ米	ほうれんそうにんじんかぼちゃ	りんごカリフラワー	
3 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌白身魚しらす干し	全かゆ米	ほうれんそうかぼちゃブロッコリー	りんごにんじんキャベツ	
4 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ 	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌鶏ささみ	全かゆかたくり粉米	キャベツにんじん大根にんじん	はくさいバナナカリフラワー	
7 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌鶏ささみしらす干し	全かゆかたくり粉米	小松菜にんじん大根はくさいりんご	キャベツ	
8 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のおかか煮 バナナ 	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のおかか煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐合わせ味噌白身魚	全かゆ米	にんじんかぼちゃカリフラワー	バナナブロッコリー青菜	
9 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌絹ごし豆腐鶏ささみ	全かゆ米	ブロッコリーにんじんほうれんそう	バナナ	
10 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌鶏ささみ	全かゆかたくり粉米	キャベツにんじんブロッコリー	にんじんはくさいりんごカリフラワー	
11 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌鶏ささみ	全かゆじゃがいも米	キャベツにんじんバナナ小松菜		
14 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌鶏ささみ	全かゆ米	かぼちゃキャベツ大根にんじん	りんごほうれんそう	
15 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌絹ごし豆腐	全かゆじゃがいもかたくり粉米	ほうれんそうにんじんにんじりんご	ブロッコリー	
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

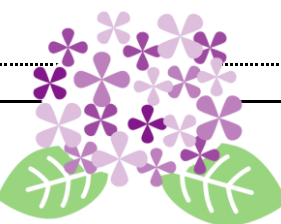
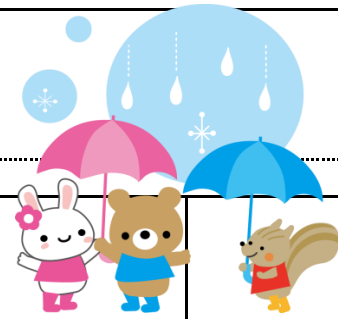
【 NO 2 】

R03 (2021) 年06月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ 	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ		
17 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
18 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	大根・にんじん・ほうれんそう・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
21 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 りんご 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
22 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・りんご・小松菜		
23 水		慰霊の日			
主な食材					
24 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・りんご	にんじん・ほうれんそう	
25 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 人参とブロッコリーの柔らか煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 人参とブロッコリーの柔らか煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	バナナ	
28 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
29 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー・にんじん	
30 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 バナナ 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・バナナ		
主な食材					
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R03 (2021) 年07月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ くず煮豆腐 モ・カ りんご	全粥 味噌汁モ・カ くず煮豆腐 モ・カ りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
2 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ バナナ	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん・バナナ	ほうれんそう	
5 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と大根の煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	カリフラワー	
6 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐と野菜のそぼろ煮 モ・カ バナナ	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐と野菜のそぼろ煮 モ・カ バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・バナナ・ほうれんそう	
7 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ ささみと野菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	りんご・ブロッコリー	
8 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜の煮物 バナナ	おじやモ・カ	おじやモ・カ
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・バナナ・ほうれんそう	にんじん	
9 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥 味噌汁モ・カ 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	大根・にんじん・バナナ・小松菜		
12 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	にんじん・りんご・キャベツ	
13 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ ささみと野菜のくず煮 バナナ	全粥 味噌汁モ・カ ささみと野菜のくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	大根・にんじん・ほうれんそう・バナナ	にんじん・ほうれんそう	
14 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 肉じゃが風煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・にんじん・りんご	かぼちゃ・ほうれんそう	
15 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐と野菜の煮物 バナナ	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	ほうれんそう・バナナ・ブロッコリー	

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R03 (2021) 年07月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ バナナ	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・大根・にんじん・はくさい	バナナ・キャベツ	
19 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ くず煮豆腐 モ・カ りんご	全粥 味噌汁モ・カ くず煮豆腐 モ・カ りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	大根・にんじん・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
20 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	キャベツ・にんじん・トマト	バナナ	
21 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と野菜の煮物 バナナ	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	トマト・にんじん・にんじん・ほうれんそう	バナナ・ブロッコリー	
22 木		海の日			
主な食材					
23 金		スポーツの日			
主な食材					
26 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	大根・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
27 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	さつま芋粥 味噌汁モ・カ ささみと南瓜の煮物 りんご	さつま芋粥 味噌汁モ・カ ささみと南瓜の煮物 りんご	おじやモ・カ おたんじょうび おめでとう!!	おじやモ・カ
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー・にんじん	
28 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	りんご・キャベツ	
29 木		全粥 味噌汁モ・カ 魚とジャガイモのうま煮 モ・カ	全粥 味噌汁モ・カ 魚とジャガイモのうま煮 モ・カ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	大根・にんじん・キャベツ・ほうれんそう		
30 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ くず煮豆腐 モ・カ	全粥 味噌汁モ・カ くず煮豆腐 モ・カ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	ブロッコリー	

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R03 (2021) 年08月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 管理栄養士 上原千加

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
2月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	かぼちゃ・キャベツ・大根・にんじん	りんご・ほうれんそう	
3火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥 味噌汁 ささみと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・はくさい・りんご・カリフラワー	
4水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・バナナ・小松菜		
5木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	バナナ・かぼちゃ・カリフラワー	
6金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥 味噌汁 ささみと野菜のそぼろ煮	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん・りんご	ほうれんそう	
10火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・バナナ・ほうれんそう	
11水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	りんご・ブロッコリー	
12木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・はくさい・バナナ・ほうれんそう	にんじん	
13金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7分粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・りんご・小松菜		
主な食材					
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R03 (2021) 年08月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	全粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	にんじん・りんご・キャベツ	
17 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	キャベツ・にんじん・トマト	バナナ	
18 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	はくさい・にんじん・にんじん・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
19 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	ほうれんそう・りんご・ブロッコリー	
20 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・大根・にんじん・はくさい	バナナ・キャベツ	
23 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
24 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 ささみと野菜のくず煮 バナナ	全粥 味噌汁 ささみと野菜のくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	大根・にんじん・ほうれんそう・バナナ	にんじん・ほうれんそう	
25 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
26 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・はくさい・バナナ・カリフラワー	
27 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・りんご・小松菜		
30 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	大根・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
31 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	さつまいも粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	さつまいも粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・バナナ	ブロッコリー・にんじん	
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて



【 NO 1 】

R03 (2021) 年09月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと冬瓜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと冬瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・とうがん・バナナ・小松菜		
2 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん	ブロッコリー・バナナ・かぼちゃ	カリフラワー
3 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミのとまと煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミのとまと煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・とうがん・にんじん	トマト・りんご・ほうれんそう	
6 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ほうれんそう・かぼちゃ・にんじん	りんご・ブロッコリー・にんじん	
7 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	はくさい・にんじん・りんご・ほうれんそう		
8 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー	
9 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	たまねぎ・にんじん・はくさい・バナナ	ほうれんそう・にんじん	
10 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・バナナ・カリフラワー	
13 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身とブロッコリーの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	にんじん・りんご・キャベツ	
14 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	キャベツ・たまねぎ・トマト	バナナ・にんじん	
15 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・大根・にんじん・バナナ	キャベツ	

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R03 (2021) 年09月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・りんご・ブロッコリー	
17 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・にんじん・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
20 月		 敬老の日			
主な食材					
21 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜のくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・バナナ	にんじん・ほうれんそう	
22 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
23 木		 秋分の日			
主な食材		全かゆ			
24 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・りんご		
27 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと冬瓜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと冬瓜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・とうがん・りんご	カリフラワー	
28 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	さつま芋粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	とうがん・かぼちゃ・ほうれんそう	バナナ・ブロッコリー・にんじん	
29 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	大根・にんじん・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
30 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとトマトのそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとトマトのそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	トマト・はくさい・バナナ	にんじん・カリフラワー

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R03 (2021) 年10月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	にんじん・ブロッコリー・トマト	りんご・ほうれんそう	
4 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	おじや 	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ブロッコリー・ほうれんそう・にんじん・りんご	キャベツ・にんじん	
5 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と根菜の煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・大根・りんご	ほうれんそう	
6 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー	
7 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・はくさい・バナナ	ブロッコリー・かぼちゃ	
8 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・ブロッコリー	にんじん・バナナ・カリフラワー	
11 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身とブロッコリーの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身とブロッコリーの煮物 りんご 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	にんじん・りんご・キャベツ	
12 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ 	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・かぼちゃ	ほうれんそう	
13 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・大根・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
14 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご 	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	はくさい・りんご・ブロッコリー・にんじん	
15 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ 	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	にんじん・はくさい・トマト	バナナ	

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R03 (2021) 年10月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
18 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・ほうれんそう・バナナ・小松菜		
19 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーのくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーのくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	大根・にんじん・ブロッコリー・バナナ	にんじん・ほうれんそう	
20 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	こまつな・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
21 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・にんじん・ブロッコリー	バナナ・かぼちゃ・カリフラワー	
22 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・大根・にんじん・りんご	キャベツ	
25 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	キャベツ・大根・にんじん・りんご	カリフラワー	
26 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	さつま芋粥 味噌汁 豆腐と南瓜の煮物 バナナ	さつま芋粥 味噌汁 豆腐と南瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・とうがん・かぼちゃ	ほうれんそう・バナナ・ブロッコリー	にんじん
27 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	大根・にんじん・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
28 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	こまつな・にんじん・はくさい・バナナ	カリフラワー	
29 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・バナナ	かぼちゃ・カリフラワー	

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R03 (2021) 年11月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・りんご	大根・にんじん	
2 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と根菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と根菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・大根・バナナ	ほうれんそう	
3 水					
主な食材					
4 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ブロッコリー・にんじん・はくさい・バナナ	キャベツ・かぼちゃ	
5 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・ブロッコリー・にんじん	りんご・カリフラワー	
8 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・トマト・ブロッコリー	にんじん・りんご・にんじん・キャベツ	
9 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・かぼちゃ	ほうれんそう	
10 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	大根・にんじん・バナナ・ブロッコリー		
11 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	はくさい・りんご・ブロッコリー・にんじん	
12 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	にんじん・はくさい・トマト	バナナ	
15 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・ほうれんそう・りんご・小松菜		

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R03 (2021) 年11月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃(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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
16 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とかぼちゃのくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とかぼちゃのくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	バナナ・にんじん・ほうれんそう	
17 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	大根・こまつな・にんじん・ほうれんそう	りんご・ブロッコリー	
18 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・にんじん・ブロッコリー	バナナ・かぼちゃ・カリフラワー	
19 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・大根・にんじん・りんご・トマト	キャベツ	
22 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	はくさい・大根・にんじん・りんご	ほうれんそう	
23 火					
主な食材					
24 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
25 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	こまつな・にんじん・はくさい・バナナ	カリフラワー	
26 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
29 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ブロッコリー・ほうれんそう・にんじん・りんご	キャベツ・にんじん	
30 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・大根・りんご	ほうれんそう	

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R03 (2021) 年12月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数			2回食 (午後)	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 水	7倍粥→全粥 味噌汁 魚と南瓜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と南瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	大根・にんじん・かぼちゃ・バナナ	キャベツ	
2 木	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	ブロッコリー・にんじん・はくさい・バナナ	キャベツ・かぼちゃ	
3 金	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・にんじん	りんご・カリフラワー	
6 月	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・トマト・にんじん・りんご	キャベツ	
7 火	7倍粥→全粥 味噌汁 白身と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・小松菜・にんじん	バナナ・大根・ほうれんそう	
8 水	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米・じゃがいも	にんじん・キャベツ・バナナ・ブロッコリー		
9 木	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	はくさい・りんご・キャベツ・にんじん	
10 金	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	にんじん・はくさい・トマト	バナナ	
13 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・りんご	小松菜	
14 火	7倍粥→全粥 味噌汁 魚とかぼちゃのくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 魚とかぼちゃのくず煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	ブロッコリー・トマト・かぼちゃ・にんじん	りんご・にんじん・ほうれんそう	
15 水	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	大根・こまつな・にんじん・ほうれんそう	バナナ・ブロッコリー	





離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R03 (2021) 年12月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数			2回食 (午後)	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 木	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみのくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみのくず煮 バナナ	おじや	おじや 
主な食材	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・バナナ	かぼちゃ・カリフラワー	
17 金	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	小松菜・大根・にんじん・りんご・トマト	キャベツ	
20 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	キャベツ・大根・にんじん・りんご	ほうれんそう	
21 火	7倍粥→全粥 味噌汁 魚と野菜のうま煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と野菜のうま煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・大根・ブロッコリー	バナナ・青菜	
22 水	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・ブロッコリー・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
23 木	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	こまつな・にんじん・バナナ・ほうれんそう		
24 金	さつまいも粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 りんご	さつまいも粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・さつまいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・大根・トマト・はくさい・りんご	ブロッコリー・カリフラワー	
27 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	ブロッコリー・大根・にんじん・りんご	キャベツ・にんじん	
28 火	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 バナナ	おじや 	おじや 
主な食材	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・かぼちゃ・バナナ	ほうれんそう	



離乳食 こんだて



【 NO 1 】

R04 (2022) 年01月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載し(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	2回食 (午後)	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
4	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 バナナ
火	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・ブロッコリー・バナナ・ほうれんそう
5	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご
水	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・米	大根・はくさい・にんじん・りんご
6	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ
木	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・ほうれんそう・バナナ・キャベツ
7	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご
金	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	小松菜・にんじん・ブロッコリー
10		
11	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 バナナ
火	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・トマト
12	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と白菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と白菜のそぼろ煮 バナナ
水	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	かぼちゃ・はくさい・にんじん・バナナ
13	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご
木	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・米	大根・にんじん・こまつな・はくさい・りんご
14	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ
金	おじゃ	おじゃ
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう・バナナ



R04(2022)年01月

離乳食 こんだて



【 NO 2 】

★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載して(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	2回食 (午後)			
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	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	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
17月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	にんじん・ほうれんそう・りんご・小松菜		
18火	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とかぼちゃのくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とかぼちゃのくず煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	ブロッコリー・バナナ・にんじん・ほうれんそう	
19水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	大根・こまつな・にんじん・ほうれんそう	りんご・ブロッコリー	
20木	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	ブロッコリー・にんじん・にんじん・大根	バナナ・かぼちゃ・カリフラワー	
21金	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・大根・にんじん・りんご・トマト	キャベツ	
24月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	はくさい・大根・にんじん・りんご	ほうれんそう	
25火	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・トマト・ブロッコリー・にんじん	りんご・にんじん	
26水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・にんじん・キャベツ・りんご	かぼちゃ・カリフラワー	
27木	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	トマト・にんじん・キャベツ・バナナ	カリフラワー	
28金	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	大根・にんじん・にんじん・ほうれんそう	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
31月	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	にんじん・ブロッコリー・りんご・キャベツ	にんじん	



離乳食 こんだて



【 NO 1 】

R04 (2022) 年02月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載して《作成者》栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1 回食		2 回食 (午後)	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 火	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	ブロッコリー	
2 水	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	大根・はくさい・にんじん・りんご	ほうれんそう・にんじん	
3 木	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・バナナ	かぼちゃ	
4 金	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	にんじん・りんご・カリフラワー	
7 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・トマト	りんご・かぼちゃ・ほうれんそう	
8 火	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	にんじん・ブロッコリー・バナナ		
9 水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と白菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と白菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米	かぼちゃ・はくさい・にんじん・りんご	ブロッコリー	
10 木	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	大根・にんじん・こまつな・はくさい・バナナ	ブロッコリー・にんじん	
11 金	けんこくきねんひ 建国記念の日です			
主な食材	全かゆ			
14 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米	ブロッコリー・小松菜・にんじん・バナナ	カリフラワー	
15 火	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とかぼちゃのくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とかぼちゃのくず煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー	りんご・にんじん・ほうれんそう	



離乳食 こんだて



【 NO 2 】

R04 (2022) 年02月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載して(作成者) 栄養士 榎本舞奈

愛泉保育園

回数	1回食		2回食 (午後)	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	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	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
16 水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米		りんご・ブロッコリー	
17 木	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米		かぼちゃ・カリフラワー	
18 金	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・じゃがいも・米		にんじん・キャベツ	
21 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米		りんご・ほうれんそう	
22 火	きなこ粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	きなこ粥 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米		りんご・にんじん	
23 水	天皇誕生日			
主な食材	全かゆ			
24 木	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米		カリフラワー	
25 金	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・かたくり粉・米		りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
28 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとほうれん草の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	全かゆ・米		キャベツ・にんじん	



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R04 (2022) 年03月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。 (作成者) 栄養士 榎本舞奈



回数	1 回食		2 回食 (午後)	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 火	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と白菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と白菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	ほうれんそう・にんじん・はくさい・りんご		ほうれんそう・にんじん・はくさい・りんご	
2 水	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	大根・キャベツ・ブロッコリー・にんじん		大根・キャベツ・ブロッコリー・にんじん	
3 木	きなこ粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	きなこ粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・大根		キャベツ・にんじん・ほうれんそう・大根	
4 金	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	はくさい・にんじん・大根・ブロッコリー		はくさい・にんじん・大根・ブロッコリー	
7 月	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のトマト煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のトマト煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	大根・にんじん・ほうれんそう		大根・にんじん・ほうれんそう	
8 火	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	ブロッコリー・にんじん・こまつな・はくさい		ブロッコリー・にんじん・こまつな・はくさい	
9 水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と白菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と白菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	トマト・はくさい・にんじん		トマト・はくさい・にんじん	
10 木	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	にんじん・キャベツ・りんご・ブロッコリー		にんじん・キャベツ・りんご・ブロッコリー	
11 金	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみの野菜そぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみの野菜そぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	トマト・大根・ブロッコリー		トマト・大根・ブロッコリー	
14 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとトマトの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとトマトの煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	ほうれんそう・ブロッコリー		ほうれんそう・ブロッコリー	
15 火	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と白菜のくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と白菜のくず煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	にんじん・はくさい・大根・りんご・にんじん		にんじん・はくさい・大根・りんご・にんじん	



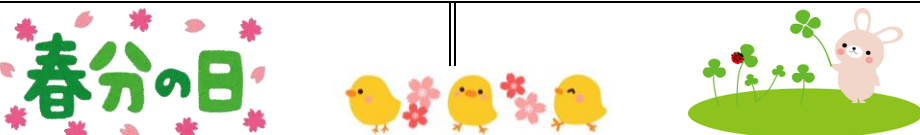
離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R04 (2022) 年03月

- ★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。（作成者）栄養士 榎本舞奈



回数	1回食		2回食（午後）	
月令	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
16 水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	にんじん・こまつな・カリフラワー・りんご		にんじん・こまつな・カリフラワー・りんご	
17 木	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	はくさい・にんじん・にんじん・ほうれんそう		はくさい・にんじん・にんじん・ほうれんそう	
18 金	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー		ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	
21 月				
22 火	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと大根の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと大根の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	ほうれんそう・にんじん・大根・キャベツ		ほうれんそう・にんじん・大根・キャベツ	
23 水	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	大根・にんじん・ブロッコリー・キャベツ		大根・にんじん・ブロッコリー・キャベツ	
24 木	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	にんじん・キャベツ・はくさい・ブロッコリー		にんじん・キャベツ・はくさい・ブロッコリー	
25 金	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	はくさい・にんじん・にんじん・ほうれんそう		はくさい・にんじん・にんじん・ほうれんそう	
28 月	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとトマトの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとトマトの煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	にんじん・大根・トマト・バナナ		にんじん・大根・トマト・バナナ	
29 火	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と南瓜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と南瓜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	小松菜・かぼちゃ・キャベツ・りんご		小松菜・かぼちゃ・キャベツ・りんご	
30 水	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	にんじん・キャベツ・カリフラワー・バナナ		にんじん・キャベツ・カリフラワー・バナナ	
31 木	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん		ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん	