



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R04 (2022) 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。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米・さつまいも	トマト・はくさい・にんじん	バナナ	
6 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	にんじん・キャベツ・はくさい・ブロッコリー	バナナ・カリフラワー	
9 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐ととまとのくず煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐ととまとのくず煮 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・かたくり粉・米	かぼちゃ・にんじん・トマト・大根・りんご	にんじん・小松菜	
10 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	はくさい・大根・にんじん・バナナ・りんご		
11 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとブロッコリーの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとブロッコリーの煮物 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	大根・ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん	バナナ・カリフラワー	
12 木	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	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	ブロッコリー	
13 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	小松菜・かぼちゃ・キャベツ・りんご	ブロッコリー・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 2 】

R04 (2022) 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。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

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	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと大根の煮物 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・かたくり粉・米	ブロッコリー・にんじん・大根・キャベツ	りんご・かぼちゃ	
17 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 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	大根・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー	バナナ・かぼちゃ	
18 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	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	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	大根・にんじん・ブロッコリー・キャベツ	りんご・ほうれんそう	
19 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	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・はくさい	りんご・ほうれんそう・にんじん	
20 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみととまとのそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみととまとのそぼろ煮 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・米	にんじん・大根・ブロッコリー・トマト・りんご	キャベツ	
23 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	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	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・大根・トマト・バナナ	キャベツ・にんじん	
24 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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ・キャベツ		
25 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	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	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・ブロッコリー・にんじん	バナナ	
26 木	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	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	ブロッコリー	
27 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	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・はくさい	りんご・ほうれんそう・にんじん	
30 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	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・キャベツ・カリフラワー・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
31 火	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	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	にんじん・こまつな・大根・カリフラワー		りんご・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。