



# 離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R04 (2022) 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 伊是名 優佳

愛泉保育園

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	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)
1 金	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	おじゃ	おじゃ
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	
4 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	おじゃ	おじゃ
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	
5 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	おじゃ	おじゃ
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	
6 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	おじゃ	おじゃ
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
7 木	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 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじゃ	おじゃ
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	
8 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	おじゃ	おじゃ
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	カリフラワー	
11 月	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 りんご	全粥 味噌汁モ・カ 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじゃ	おじゃ
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	
12 火	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	おじゃ	おじゃ
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	
13 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	おじゃ	おじゃ
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	ほうれんそう・にんじん	
14 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 味噌汁 冊ミと根菜のうま煮 モ・カ りんご	全粥 味噌汁 冊ミと根菜のうま煮 モ・カ りんご	おじゃ	おじゃ
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・りんご・キャベツ		
15 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	おじゃ	おじゃ
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		

※ 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 伊是名 優佳

愛泉保育園

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	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)
19 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	全粥 鶏汁 さつまいものマッシュ モ・カ りんご	全粥 鶏汁 さつまいものマッシュ モ・カ りんご	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・りんご・ほうれんそう		
20 水	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 りんご	全粥 味噌汁モ・カ ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ 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・ほうれんそう	
21 木	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	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
22 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	ブロッコリー	
25 月	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・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・大根・にんじん・りんご	ブロッコリー	
26 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	鶏と野菜粥 味噌汁モ・カ 野菜スティック りんご	鶏と野菜粥 味噌汁モ・カ 野菜スティック りんご	おじやモ・カ	おじやモ・カ
主な食材	鶏ささみ・絹ごし豆腐・合わせ味噌	全かゆ・米	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・大根	りんご・ほうれんそう・カリフラワー	
27 水	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	はくさい・バナナ・カリフラワー	
28 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	煮込みうどん モ・カ 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
29 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 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	ほうれんそう・大根・にんじん・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。