



# 離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R04 (2022) 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) 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       | 7・8ヶ月頃                                | 9・10・11ヶ月頃                           | 7・8ヶ月頃                 | 9・10・11ヶ月頃                |
| 形態<br>固さ | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)             | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)            | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ) |
| 1<br>金   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜のそぼろ煮<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜のそぼろ煮<br>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・大根・ブロッコリー                  | りんご・にんじん・カリフラワー        |                           |
| 4<br>月   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと野菜の煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと野菜の煮物<br>バナナ     | おじや                    | おじや                       |
| 主な食材     | 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        |                           |
| 5<br>火   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>りんご      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>りんご      | おじや                    | おじや                       |
| 主な食材     | 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        |                           |
| 6<br>水   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と白菜のそぼろ煮<br>バナナ   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と白菜のそぼろ煮<br>バナナ   | おじや                    | おじや                       |
| 主な食材     | 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                    |                           |
| 7<br>木   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ     | おじや                    | おじや                       |
| 主な食材     | 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                 |                           |
| 8<br>金   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささととまとのそぼろ煮<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささととまとのそぼろ煮<br>りんご   | おじや                    | おじや                       |
| 主な食材     | 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               |                           |
| 11<br>月  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとブロッコリーの煮物<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとブロッコリーの煮物<br>バナナ | おじや                    | おじや                       |
| 主な食材     | 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<br>火  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐ととまとのくず煮<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐ととまとのくず煮<br>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・にんじん・トマト・大根                     | りんご・にんじん・小松菜           |                           |
| 13<br>水  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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             |                           |
| 14<br>木  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>バナナ         | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>バナナ         | 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・にんじん・大根・バナナ                | かぼちゃ・カリフラワー            |                           |
| 15<br>金  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと野菜の煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと野菜の煮物<br>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・ブロッコリー                   | りんご・キャベツ               |                           |



## 離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R04 (2022) 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) 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      | 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) |
| 18<br>月 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと大根の煮物<br>りんご                                                                                                                             | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと大根の煮物<br>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・にんじん・大根・キャベツ                    | りんご・かぼちゃ        |             |
| 19<br>火 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ                                                                                                                               | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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・バナナ・キャベツ                   |                 |             |
| 20<br>水 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーの煮物<br>りんご                                                                                                                         | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーの煮物<br>りんご   | おじや             | おじや         |
| 主な食材    | 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      |             |
| 21<br>木 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ                                                                                                                           | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ     | おじや             | おじや         |
| 主な食材    | 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      |             |
| 22<br>金 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>りんご                                                                                                                              | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>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・にんじん                         | ほうれんそう・りんご・かぼちゃ | カリフラワー      |
| 25<br>月 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみとトマトの煮物<br>バナナ                                                                                                                            | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみとトマトの煮物<br>バナナ      | おじや             | おじや         |
| 主な食材    | 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       |             |
| 26<br>火 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>りんご                                                                                                                             | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>りんご       | おじや             | おじや         |
| 主な食材    | 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   |             |
| 27<br>水 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜の煮物<br>バナナ                                                                                                                             | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜の煮物<br>バナナ       | 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・カリフラワー・バナナ                   | かぼちゃ・ほうれんそう     |             |
| 28<br>木 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーのそぼろ煮<br>バナナ                                                                                                                       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーのそぼろ煮<br>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・ブロッコリー・にんじん                     | バナナ             |             |
| 29<br>金 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>● 4月29日 ●</p> <p>昭和の日</p> </div> </div> |                                        |                 |             |
| 主な食材    |                                                                                                                                                               |                                        |                 |             |



# 離乳食 こんだて

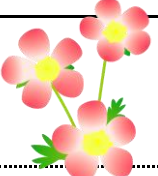
【 NO 1 】

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。

(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)                                                                                     |                                                                                              |
|----------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)             | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)            | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ)                                                                       | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                                    |
| 2<br>月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と白菜のそぼろ煮<br>バナナ   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と白菜のそぼろ煮<br>バナナ   | おじや<br>   | 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<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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<br>月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐ととまとのくず煮<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐ととまとのくず煮<br>りんご    | おじや                                                                                          | おじや<br>  |
| 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<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとブロッコリーの煮物<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとブロッコリーの煮物<br>バナナ | おじや<br> | 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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>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<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>りんご     | おじや                                                                                          | おじや<br> |
| 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

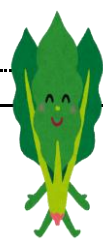
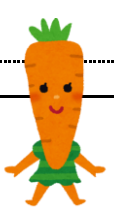
【 NO 2 】

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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん)    | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)               | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)              | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                             |
| 16<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと大根の煮物<br>りんご       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと大根の煮物<br>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<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと野菜の煮物<br>バナナ       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと野菜の煮物<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーの煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーの煮物<br>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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>りんご        | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>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<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみとまとのそぼろ煮<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみとまとのそぼろ煮<br>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<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみとトマトの煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみとトマトの煮物<br>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<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ         | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーのそぼろ煮<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚とブロッコリーのそぼろ煮<br>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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>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<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>りんご        | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>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<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜の煮物<br>バナナ       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜の煮物<br>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<br>火  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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。





# 離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R04 (2022) 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 伊是名 優佳

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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ) |
| 1<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>バナナ  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                               | はくさい・にんじん・小松菜・バナナ                  | カリフラワー                 |                           |
| 2<br>木   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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        | カリフラワー                    |
| 3<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>バナナ    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>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<br>月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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             |                           |
| 7<br>火   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>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                 |                           |
| 8<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                 |                           |
| 9<br>木   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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                 |                           |
| 10<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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            |                           |
| 13<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>りんご       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>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        |                           |
| 14<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                   | ほうれんそう・にんじん            |                           |

※ 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

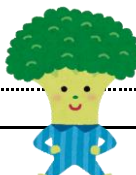
【 NO 2 】

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。

愛泉保育園

(作成者) 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ)                                                                     | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                                    |
| 16<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>りんご  | おじや<br> | 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・りんご・キャベツ              |                                                                                            |                                                                                              |
| 17<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | おじや<br> | 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                  |                                                                                            |                                                                                              |
| 20<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                                                                     |                                                                                              |
| 21<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ<br>りんご    | おじや                                                                                        | おじや<br> |
| 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                 |                                                                                            |                                                                                              |
| 22<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ | おじや                                                                                        | おじや<br> |
| 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                                                                            |                                                                                              |
| 24<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                                     |                                                                                              |
| 27<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | おじや                                                                                        | おじや<br> |
| 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                                                                                     |                                                                                              |
| 28<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご      | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご     | おじや                                                                                        | おじや                                                                                          |
| 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                                                                          | ブロッコリー・にんじん                                                                                  |
| 29<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ           | おじや                                                                                        | おじや<br> |
| 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                                                                                |                                                                                              |
| 30<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>りんご   | おじや                                                                                        | おじや<br> |
| 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 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)               |                           |
|----------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)          | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ) |
| 1<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>豆腐と野菜の煮物<br>バナナ    | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>豆腐と野菜の煮物<br>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             |                           |
| 4<br>月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご      | 全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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             |                           |
| 5<br>火   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>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                 |                           |
| 6<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>バナナ       | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>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            |                           |
| 7<br>木   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>白身魚と野菜の煮物<br>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                 |                           |
| 8<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>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                    | カリフラワー                 |                           |
| 11<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>白身魚と野菜の煮物<br>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                 |                           |
| 12<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>くず煮豆腐 モ・カ<br>りんご   | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>くず煮豆腐 モ・カ<br>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        |                           |
| 13<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>バナナ       | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>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                   | ほうれんそう・にんじん            |                           |
| 14<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮 モ・カ<br>りんご | 全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮 モ・カ<br>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・さつまいも                  | 大根・にんじん・にんじん・りんご・キャベツ              |                        |                           |
| 15<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>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                  |                        |                           |

※ 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)               |                           |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)              | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)              | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ) |
| 19<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ モ・カ<br>りんご       | 全粥<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ モ・カ<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ<br>りんご | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ<br>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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご      | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>バナナ           | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>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<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>りんご         | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>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<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 鶏と野菜粥<br>味噌汁モ・カ<br>野菜スティック<br>りんご      | 鶏と野菜粥<br>味噌汁モ・カ<br>野菜スティック<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ<br>バナナ | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>ササミと野菜のそぼろ煮 モ・カ<br>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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>バナナ           | 煮込みうどん モ・カ<br>野菜スティック<br>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<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>りんご         | 全粥<br>味噌汁モ・カ<br>肉じゃが風煮物<br>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。





# 離乳食 こんだて

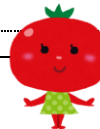
【 NO 1 】

R04 (2022) 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) 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)        |                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)                                                                           |
| 1 月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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       |    |
| 2 火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>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           |                                                                                       |
| 3 水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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      |                                                                                       |
| 4 木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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           |                                                                                       |
| 5 金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                    | カリフラワー           |   |
| 8 月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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           |                                                                                       |
| 9 火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご           | 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・りんご                   | かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん |  |
| 10 水 | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>バナナ       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>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・ほうれんそう・バナナ               | かぼちゃ・カリフラワー      |                                                                                       |
| 11 木 |  |                                     |                                    |                  |  |
| 主な食材 |                                                                                     |                                     |                                    |                  |                                                                                       |
| 12 金 | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                      | こまつな             |                                                                                       |
| 15 月 | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>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・さつまいも                   | 大根・にんじん・にんじん・りんご・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 】

R04 (2022) 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 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   | 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) |
| 16   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご      | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご     | おじや               | おじや         |
| 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 |             |
| 17   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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   |             |
| 18   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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            |             |
| 19   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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            |             |
| 22   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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            |             |
| 23   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>鶏汁<br>さつまいのマッシュ<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>鶏汁<br>さつまいのマッシュ<br>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                 |                   |             |
| 24   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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       |             |
| 26   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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            |             |
| 29   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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        |             |
| 30   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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   |             |
| 31   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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            |             |

※ 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

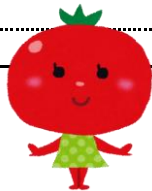
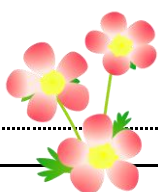
【 NO 1 】

R04 (2022) 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 伊是名 優佳

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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)            | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)           | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                             |
| 1<br>木   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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                 |                                                                                       |
| 2<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                     | カリフラワー                 |                                                                                       |
| 3<br>土   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>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            |                                                                                       |
| 5<br>月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>魚汁<br>野菜スティック<br>りんご       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご    | おじや                    | おじや                                                                                   |
| 主な食材     | 白身魚・合わせ味噌                      | 全かゆ・さつまいも・米・じゃがいも                    | にんじん・ほうれんそう・にんじん・りんご                | ブロッコリー                 |   |
| 6<br>火   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>バナナ        | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>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        |                                                                                       |
| 7<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご            | 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・りんご                    | かぼちゃ・ほうれんそう            |                                                                                       |
| 8<br>木   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                   |                        |  |
| 9<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>バナナ   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                | はくさい・にんじん・小松菜・バナナ                   | カリフラワー                 |                                                                                       |
| 10<br>土  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜のくず煮<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜のくず煮<br>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            |                                                                                       |
| 12<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>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・さつまいも                    | 大根・にんじん・にんじん・りんご・キャベツ               |                        |                                                                                       |
| 13<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご       | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご      | おじや                    | おじや                                                                                   |
| 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      |                                                                                       |
| 14<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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        |                                                                                       |
| 15<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                 |  |

※ 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 伊是名 優佳

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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ) |
| 16<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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・さつまいも・米                   | にんじん・はくさい・バナナ・ブロッコリー               | 大根                     |                           |
| 17<br>土  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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                               | はくさい・にんじん・大根・りんご                   | かぼちゃ・キャベツ              |                           |
| 19<br>月  | ●敬老の日●                         |                                     |                                    |                        |                           |
| 主な食材     |                                |                                     |                                    |                        |                           |
| 21<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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            |                           |
| 23<br>金  | ●秋分の日●                         |                                     |                                    |                        |                           |
| 主な食材     |                                |                                     |                                    |                        |                           |
| 26<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>鶏汁<br>野菜スティック<br>りんご      | 全粥→軟飯<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ<br>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                 |                        |                           |
| 27<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                 |                           |
| 29<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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             |                           |
| 30<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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。



# 離乳食 こんだて



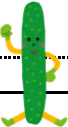
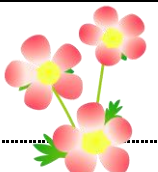
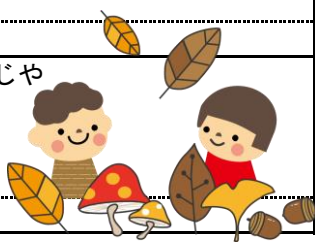
【 NO 1 】

R04 (2022) 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 伊是名 優佳

愛泉保育園

| 回数       | 1回食 (午前)                                                                                                  |                                                                                     |                                     | 2回食 (午後)                                                                                     |                                                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢       | 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん)                                                                            | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)                                                           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)           | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ)                                                                       | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                                    |
| 3月       | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>     | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご                                                   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご    | おじや                                                                                          | おじや<br>   |
| 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                                                                                       |                                                                                              |
| 4火       | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                          | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>りんご                                                | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>りんご | おじや<br>   | 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・ほうれんそう・とうがん・りんご                | ブロッコリー                                                                                       |                                                                                              |
| 5水       | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>    | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご                                                            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご            | 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・りんご                    | かぼちゃ・ほうれんそう                                                                                  |                                                                                              |
| 6木       | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>バナナ                                                       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>くず煮豆腐<br>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                                                                              |                                                                                              |
| 7金       | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                          | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ                                                     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | おじや<br> | 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      |                        |  |                                     |         |         |
| 主な食材     |                                                                                                           |                                                                                     |                                     |                                                                                              |                                                                                              |
| 11火      | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                          | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>りんご                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>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・さつまいも                                                                   | 大根・にんじん・にんじん・りんご・キャベツ               |                                                                                              |                                                                                              |
| 12水      | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>   | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ                                                            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | おじや                                                                                          | おじや<br> |
| 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                                                                                       |                                                                                              |
| 13木      | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                                                                       |                                                                                              |
| 14金      | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご                                                 | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご  | おじや                                                                                          | おじや<br> |
| 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                                                                              |                                                                                              |

※ 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

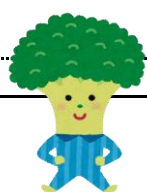
【 NO 2 】

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 伊是名 優佳

愛泉保育園

| 回数       | 1回食 (午前)                                                                                                |                                     |                                    | 2回食 (午後)                                                                                     |                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢       | 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん)                                                                          | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ)                                                                       | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                             |
| 17<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>   | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                                  |                                                                                       |
| 18<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>鶏汁<br>さつま芋のマッシュ<br>りんご    | おじや<br>   | 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                 |                                                                                              |                                                                                       |
| 19<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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                                                                                   |                                                                                       |
| 20<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご      | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>りんご     | おじや                                                                                          |  |
| 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                                                                            |                                                                                       |
| 21<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                                                                                       |                                                                                       |
| 24<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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                                                                                   |                                                                                       |
| 25<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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                                                                              |                                                                                       |
| 26<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | おじや<br> | 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<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                                       |                                                                                       |
| 28<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご | 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                                                                                       |                                                                                       |
| 31<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 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                    | 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 】

R04 (2022) 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 伊波 亜紀乃

愛泉保育園

| 回数       | 1回食 (午前)                       |                                        |                                       | 2回食 (午後)               |                           |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 月齢       | 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)              | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)             | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ) |
| 1<br>火   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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・にんじん            |                           |
| 2<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご        | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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・じゃがいも・米                            | ほうれんそう・にんじん・りんご                       | ブロッコリー                 |                           |
| 3<br>木   | 文化の日                           |                                        |                                       |                        |                           |
| 主な食材     |                                |                                        |                                       |                        |                           |
| 4<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと人参のジャガおろし煮<br>バナナ | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと人参のジャガおろし煮<br>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                    | 小松菜                    |                           |
| 7<br>月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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<br>火   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご        | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                     |                        |                           |
| 9<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>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                                  | かぼちゃ・キャベツ・大根・にんじん                     | バナナ・ほうれんそう             |                           |
| 10<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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            |                           |
| 11<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>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            |                           |
| 14<br>月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>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                 |                           |
| 15<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                  | キャベツ・にんじん・小松菜・りんご                     | にんじん・カリフラワー            |                           |
| 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

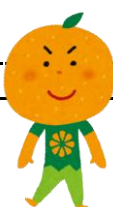
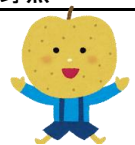
【 NO 2 】

R04 (2022) 年11月

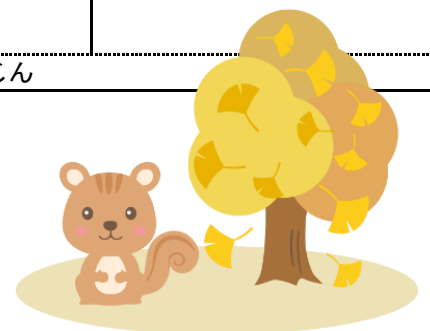
- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 伊波 亜紀乃

愛泉保育園

| 回数   | 1回食 (午前)                                                                              |                                     |                                    | 2回食 (午後)        |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢   | 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)                                                                           |
| 16   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ           | おじや             | おじや                                                                                   |
| 水    |      |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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     |                                                                                       |
| 17   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | おじや             | おじや                                                                                   |
| 木    |    |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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          |                                                                                       |
| 18   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | おじや             | おじや                                                                                   |
| 金    |                                                                                       |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ                                                                            | 全かゆ・かたくり粉・米                         | はくさい・にんじん・大根・りんご                   | カリフラワー          |                                                                                       |
| 21   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | おじや             | おじや                                                                                   |
| 月    |                                                                                       |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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          |                                                                                       |
| 22   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ           | おじや             | おじや                                                                                   |
| 火    |  |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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・にんじん     |                                                                                       |
| 23   |    |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 水    |  |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 主な食材 |                                                                                       |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 24   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | おじや             | おじや                                                                                   |
| 木    |                                                                                       |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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 |                                                                                       |
| 25   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | おじや             | おじや                                                                                   |
| 金    |  |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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                  |                 |                                                                                       |
| 28   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | おじや             | おじや                                                                                   |
| 月    |                                                                                       |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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          |                                                                                       |
| 29   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | さつま芋粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ    | さつま芋粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ   | おじや             | おじや                                                                                   |
| 火    |    |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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     |  |
| 30   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                      | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ           | おじや             | おじや                                                                                   |
| 水    |                                                                                       |                                     |                                    |                 |                                                                                       |
| 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・にんじん     |                                                                                       |

※ 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 】

R04(2022) 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。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 伊波 亜紀乃

| 回数   | 1回食 (午前)         |                                      |                                     | 2回食 (午後)    |             |
|------|------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| 月齢   | 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    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>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 |             |
| 2    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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      |             |
| 5月   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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      |             |
| 6    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                | 青菜・小松菜・りんご・にんじん                     | カリフラワー      |             |
| 7    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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・にんじん |             |
| 8    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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                          | ほうれんそう・にんじん・大根・はくさい                 | りんご・カリフラワー  |             |
| 9    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の味噌煮<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の味噌煮<br>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・かぼちゃ                    | 大根・りんご・にんじん |             |
| 12月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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      |             |
| 13   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐とじゃがいもの煮物<br>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・にんじん・りんご                    | ブロッコリー      |             |
| 15   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁 | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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 |             |
| 主な食材 | Merry Christmas! |                                      |                                     |             |             |
| 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。

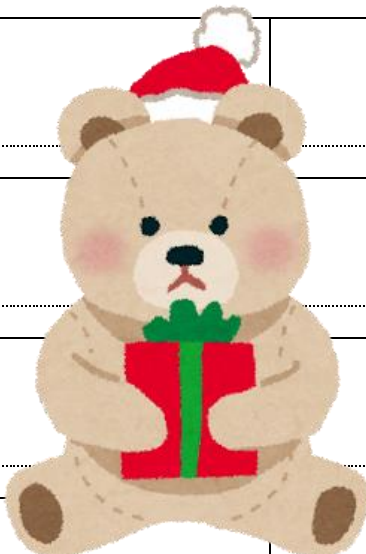
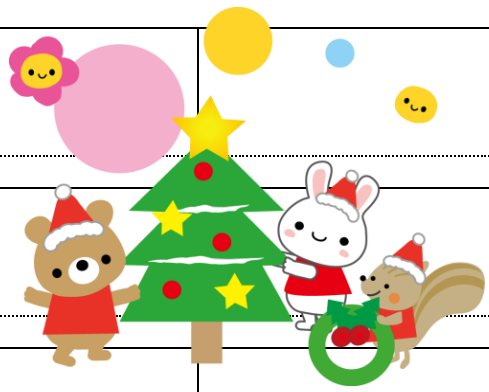


R04 (2022) 年12月

- ★ 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 伊波 亜紀乃**

愛泉保育園

| 回数       | 1 回食 （午前）                                                                                        |                                                                                      |                                | 2 回食 （午後）                                                                                 |                                                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢       | 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状（ごっくん）                                                                    | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ）                                                             | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ）       | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位（もぐもぐ）                                                                     | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>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<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮りんご                                                      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>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                                                                           |                                                                                           |
| 19月      | 10倍つぶしかゆすまし汁    | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物りんご                                                          | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物りんご     | 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・じゃがいも・米                                                                          | ほうれんそう・にんじん・りんご                | ブロッコリー                                                                                    |                                                                                           |
| 20火      | 10倍つぶしかゆすまし汁                                                                                     | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮りんご                                                      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>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                                                                                     | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ                                                             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                               |                                                                                           |
| 22木      | 10倍つぶしかゆすまし汁  | さつま芋粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物バナナ                                                         | さつま芋粥<br>味噌汁<br>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                                                                               |                                                                                           |
| 23金      | 10倍つぶしかゆすまし汁                                                                                     | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮りんご                                                       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>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・鶏ささみ・白身魚                                                                                   | 全かゆ・じゃがいも・米                                                                          | にんじん・にんじん・りんご・ブロッコリー           | ほうれんそう                                                                                    |                                                                                           |
| 26月      | 10倍つぶしかゆすまし汁                                                                                     | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物バナナ                                                         | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>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                                                                                |                                                                                           |
| 27火      | 10倍つぶしかゆすまし汁                                                                                     | さつま芋粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物バナナ                                                         | さつま芋粥<br>味噌汁<br>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                                                                               |                                                                                           |
| 28水      | 10倍つぶしかゆすまし汁                                                                                     | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ                                                             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                               |                                                                                           |
| 主な食材     |               |                                                                                      |                                |                                                                                           |      |
| 主な食材     |                                                                                                  |                                                                                      | Merry Christmas!               |                                                                                           |                                                                                           |
| 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

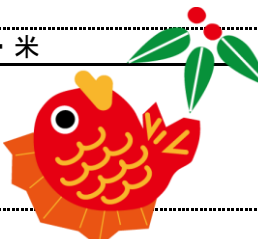
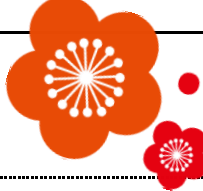
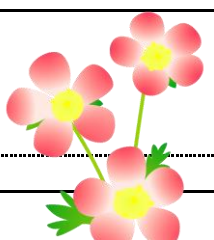
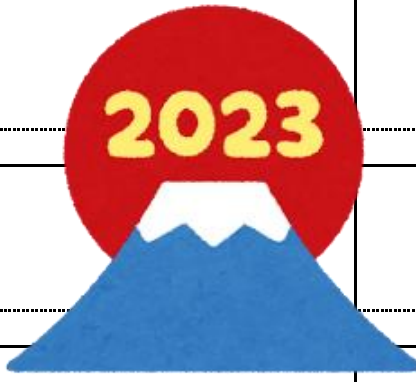
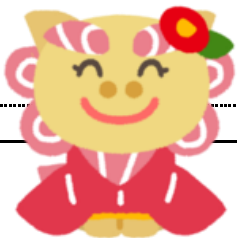
【 NO 1 】

R05 (2023) 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ています。

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

愛泉保育園

| 回数       | 1回食 (午前)                                                                                              |                                                                                     |                                    | 2回食 (午後)                                                                              |                                                                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢       | 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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ヨーグルト状 (ごっくん)                                                                        | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)                                                           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (もぐもぐ)                                                                | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (かみかみ)                                                                    |
| 4<br>水   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご                                                            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>りんご           | おじや                                                                                   | おじや<br>   |
| 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・りんご                   | ブロッコリー                                                                                |                                                                                              |
| 5<br>木   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ                                                     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                                                                                |                                                                                              |
| 6<br>金   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>バナナ                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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・小松菜・バナナ・カリフラワー                |                                                                                       |                                                                                              |
| 9<br>月   | <br>成人の日           |   |                                    |   |                                                                                              |
| 主な食材     |                                                                                                       |                                                                                     |                                    |                                                                                       |                                                                                              |
| 10<br>火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ                                                     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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・大根                   | 小松菜                                                                                   |                                                                                              |
| 11<br>水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご                                                 | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | おじや                                                                                   | おじや<br> |
| 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                                                                       |                                                                                              |
| 12<br>木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                      | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ                                                            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                           |                                                                                              |
| 13<br>金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                      | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | おじや                                                                                   | おじや<br> |
| 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                                                                                |                                                                                              |
| 主な食材     |                    |                                                                                     |                                    |  |                                                                                              |
| 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

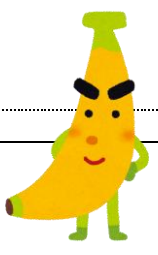
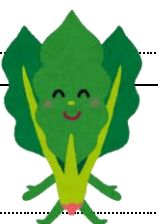
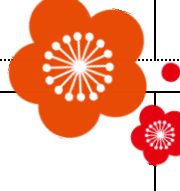
【 NO 2 】

R05 (2023) 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ています。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

| 回数   | 1 回食 (午前)                                                                                               |                                      |                                                                                       | 2 回食 (午後)                                                                             |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢   | 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)                                                                           |
| 16月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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                                                                       |                                                                                       |
| 17火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとほうれん草の煮物<br>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・ほうれん草・とうがん・りんご                                                                   | ブロッコリー・にんじん                                                                           |                                                                                       |
| 18水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                                                                     |   |                                                                                       |
| 19木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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・にんじん                                                                           |                                                                                       |
| 20金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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・ほうれん草・りんご                                                                   | ブロッコリー                                                                                |                                                                                       |
| 23月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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・ほうれん草・りんご                                                                   | ブロッコリー                                                                                |                                                                                       |
| 24火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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                                                                       |                                                                                       |
| 25水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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・じゃがいも・米                          | ほうれん草・にんじん・りんご                                                                        | ブロッコリー                                                                                |  |
| 26木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ             | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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・にんじん                                                                           |                                                                                       |
| 27金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ      | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| 30月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                                                                |                                                                                       |
| 31火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | さつま芋粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>バナナ     | さつま芋粥<br>味噌汁<br>ささみと南瓜の煮物<br>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 |                      |                                      |  |                                                                                       |                                                                                       |
| 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

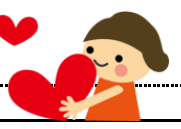
【 NO 1 】

R05 (2023) 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います。

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

愛泉保育園

| 回数   | 1回食 (午前)                                                                                                |                                     |                                    | 2回食 (午後)                                                                                     |                                                                                              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月齢   | 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    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>   | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ           | おじや                                                                                          | おじや<br>   |
| 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                                                                                  |                                                                                              |
| 2    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>バナナ    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物<br>バナナ    | おじや                                                                                          | おじや<br>   |
| 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                                                                                   |                                                                                              |
| 3    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>  | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>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                                                                                       |                                                                                              |
| 6    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と小松菜の煮物<br>りんご  | おじや<br> | 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                                                                                       |                                                                                              |
| 7    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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                                                                              |                                                                                              |
| 8    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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                                                                                  |                                                                                              |
| 9    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご     | おじや<br> | 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                  |                                                                                              |                                                                                              |
| 13   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>バナナ     | おじや                                                                                          | おじや<br> |
| 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                                                                                       |                                                                                              |
| 15   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ            | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>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・にんじん                                                                                  |                                                                                              |

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。