



# 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。

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)
4	10倍つぶしかゆ すまし汁 	煮込みうどん 野菜スティック りんご	煮込みうどん 野菜スティック 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	ブロッコリー	
5	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
6	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	にんじん・小松菜・バナナ・カリフラワー		
9	 成人の日				
主な食材					
10	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・大根	小松菜	
11	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・りんご・カリフラワー	
12	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
13	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材		HAPPY NEW YEAR !!			

※ 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 すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・りんご・カリフラワー	
17火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・ほうれん草・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 すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜		
19木	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	ブロッコリー・にんじん	
20金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれん草・りんご	ブロッコリー	
23月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれん草・りんご	ブロッコリー	
24火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・大根・にんじん	はくさい・りんご・カリフラワー	
25水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	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 すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	ブロッコリー・にんじん	
27金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜		
30月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	はくさい・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
31火	10倍つぶしかゆ すまし汁 <b>お誕生会</b> 	さつまいも粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	さつまいも粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・バナナ	ブロッコリー・にんじん	
主な食材					
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。