



# 離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06 (2024) 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。



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・さつまいも	はくさい・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	りんご	
2火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	おじや 	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚F	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・バナナ・ほうれんそう		
3水	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	
4木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	大根・にんじん・りんご・ブロッコリー		
5金	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 魚と野菜のうま煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と野菜のうま煮 バナナ	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	大根・にんじん・ほうれんそう・バナナ	ブロッコリー	
8月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 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・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・りんご	カリフラワー	
9火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 魚と野菜の煮付け風 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と野菜の煮付け風 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・さつまいも	ほうれんそう・大根・キャベツ・たまねぎ	バナナ・小松菜	
10水	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・米・全かゆ	にんじん・菜の花・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
11木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご 	おじや	おじや 
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚F	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	青菜・キャベツ・にんじん・りんご	カリフラワー	
12金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 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	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんじん	たまねぎ・りんご・ブロッコリー	
15月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 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	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	りんご・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。

R06 (2024) 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。

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	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	大根・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	小松菜・りんご・カリフラワー	
17	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・米・全かゆ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・大根・バナナ	ほうれんそう・にんじん	
18	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
19	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	青菜・にんじん・はくさい・バナナ	カリフラワー・小松菜	
22	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・りんご・ブロッコリー		
23	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	バナナ・かぼちゃ・キャベツ	
24	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・米	にんじん・キャベツ・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
25	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	キャベツ・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
26	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	大根・にんじん・バナナ・小松菜		
29					
30	10倍つぶしかゆ すまし汁	鶏と野菜粥 味噌汁 野菜スティック りんご	鶏と野菜粥 味噌汁 野菜スティック 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・米	にんじん・キャベツ・ほうれんそう・大根	りんご・ブロッコリー・にんじん	
主な食材					

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