

R06 (2024) 年05月

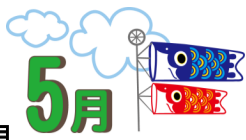
- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

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 すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	小松菜・にんじん・かぼちゃ	キャベツ・バナナ・ブロッコリー	カリフラワー
2	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 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・かたくり粉・米・さつまいも	にんじん・小松菜・りんご		
3	憲法記念日 				
主な食材					
6	振替休日 				
主な食材					
7	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	ほうれんそう・にんじん・りんご・たまねぎ		
8	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ	ブロッコリー・バナナ・カリフラワー	
9	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	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	ブロッコリー・バナナ・カリフラワー	
10	お弁当会 				
主な食材					
13	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと大根の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	ブロッコリー・にんじん・大根・たまねぎ	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
14	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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	大根・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー	りんご・たまねぎ	
15	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・さつまいも・全かゆ	にんじん・ほうれんそう・大根・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
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 】

R06 (2024) 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 木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 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	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・とうがん	りんご・カリフラワー	
17 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物 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・さつまいも	とうがん・小松菜・にんじん・バナナ	ほうれんそう	
20 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとトマトの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとトマトの煮物 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	にんじん・大根・ブロッコリー	トマト・りんご・ほうれんそう	にんじん
21 火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ブロッコリー・にんじん・大根・たまねぎ	りんご・ほうれんそう・にんじん	
22 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・ほうれんそう・大根・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
23 木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米・さつまいも	ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん	バナナ	
24 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 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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・りんご・たまねぎ		
27 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・米	大根・ほうれんそう・キャベツ・にんじん	りんご・カリフラワー	
28 火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	にんじん粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	にんじん粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	おじや	おじや 
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・青菜・大根・バナナ	かぼちゃ・ブロッコリー	
29 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	白身魚	うどん・米・全かゆ	にんじん・小松菜・大根・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
30 木	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	にんじん・ほうれんそう・りんご・キャベツ		
31 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜のくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜のくず煮 バナナ	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	キャベツ・小松菜・大根・にんじん	バナナ・にんじん・ブロッコリー	
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。