

R06 (2024) 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)
3月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 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	かぼちゃ・ブロッコリー・大根	にんじん・りんご・ほうれんそう	
4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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 オレンジ	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	小松菜・にんじん・大根・にんじん	オレンジ・キャベツ	
5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・キャベツ・大根・バナナ	小松菜・にんじん	
6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	合わせ味噌・白身魚	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	
7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		
10月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 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・米	とうがん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
11火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 シブイと豆腐の煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 シブイと豆腐の煮物 オレンジ	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・とうがん	オレンジ・かぼちゃ・カリフラワー	
12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	青菜・にんじん・たまねぎ・大根・バナナ	カリフラワー・にんじん	
13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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 オレンジ	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・にんじん・小松菜	オレンジ・ブロッコリー	
14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・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・りんご		
主な食材					
主な食材					


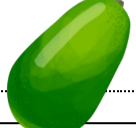

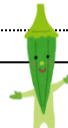



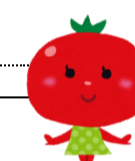



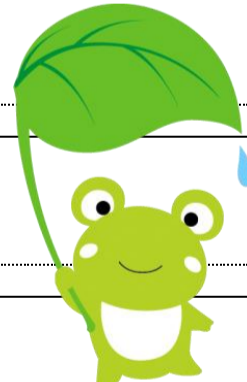




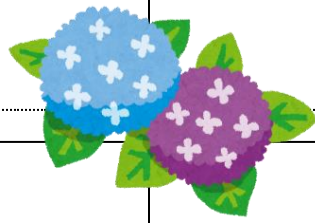
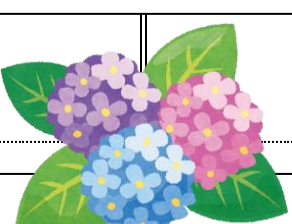

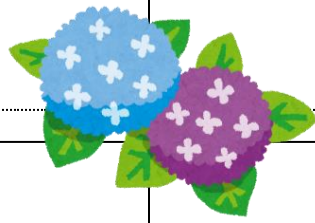
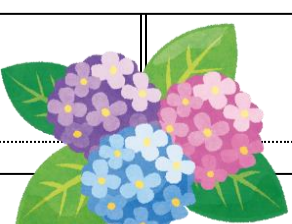

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

R06 (2024) 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) 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)
17月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと青菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと青菜の煮物 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・さつまいも	大根・にんじん・青菜・りんご・カリフラワー		
18火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のおかか煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のおかか煮 オレンジ	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・にんじん・カリフラワー・オレンジ	ほうれんそう	
19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・ほうれんそう・大根・バナナ	かぼちゃ・ブロッコリー	
20木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 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・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	カリフラワー	
21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	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	
24月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 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・たまねぎ・トマト	りんご・カリフラワー	
25火	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 オレンジ 	鶏と野菜粥 味噌汁 野菜スティック オレンジ	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・カリフラワー・にんじん	大根・オレンジ・ほうれんそう	
26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・はくさい・大根・バナナ・キャベツ	ブロッコリー	
27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 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	ほうれんそう・大根・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
28金	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 オレンジ	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・オレンジ	カリフラワー	
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。