



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06 (2024) 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。

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	ブロッコリー	
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 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	青菜・にんじん・たまねぎ・オレンジ	カリフラワー	
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・米・全かゆ	にんじん・キャベツ・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
4木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のうま煮 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	大根・にんじん・たまねぎ・キャベツ・りんご	ほうれんそう	
5金	10倍つぶしかゆ すまし汁 	にんじん粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 オレンジ	にんじん粥 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	にんじん・青菜・ほうれんそう・オレンジ	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 冬瓜と豆腐の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 冬瓜と豆腐の煮物 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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・とうがん	りんご・かぼちゃ・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 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	たまねぎ・にんじん・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・キャベツ・大根・バナナ	かぼちゃ・小松菜	
11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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	小松菜・にんじん・オレンジ	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 白身魚と根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 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	とうがん・にんじん・りんご・カリフラワー		
15月	   				
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

R06 (2024) 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。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 伊波重紀乃

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 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 大根とササミそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 大根とササミそぼろ煮 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・じゃがいも・かたくり粉・米	にんじん・大根・りんご・カリフラワー	にんじん	
17 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・たまねぎ・大根・バナナ	ほうれんそう・にんじん	
18 木	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	大根・にんじん・小松菜・オレンジ	カリフラワー	
19 金	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 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 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・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・バナナ	ブロッコリー	
22 月	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・キャベツ・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
23 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・ブロッコリー	
24 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・バナナ	ブロッコリー	
25 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	青菜・にんじん・りんご		
26 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	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	
29 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 冬瓜のササミそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 冬瓜のササミそぼろ煮 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・とうがんとにんじん	りんご・カリフラワー・にんじん	
30 火	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	青菜・にんじん・オレンジ・ブロッコリー	たまねぎ	
31 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	にんじん・小松菜・大根・バナナ	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					

※ 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。