



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06 (2024) 年08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

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
1 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・ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	オレンジ・ブロッコリー	
2 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 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	大根・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	りんご・ブロッコリー・にんじん	
5 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	たまねぎ・こまつな・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
6 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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のおかか煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚・糸かきかつお	全かゆ・米・さつまいも	大根・ほうれんそう・かぼちゃ	カリフラワー・りんご・にんじん	
7 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・たまねぎ・大根・バナナ	ほうれんそう	
8 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	全かゆ・米	こまつな・にんじん・キャベツ・りんご	ブロッコリー	
9 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとブロッコリーの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとブロッコリーの煮物 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	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・りんご・こまつな・カリフラワー	
12 月		振替休日			
主な食材					
13 火	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 冬瓜のササミそぼろ煮 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	大根・にんじん・とうがん・ほうれんそう	オレンジ・ブロッコリー・カリフラワー	
14 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	キャベツ	
15 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	とうがん・にんじん・たまねぎ・りんご	ほうれんそう	
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

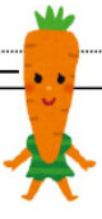
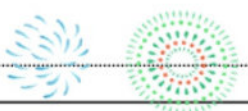
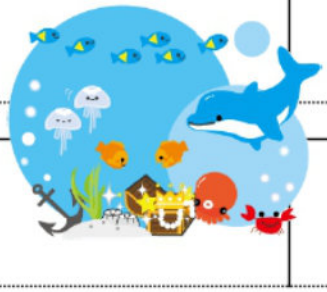
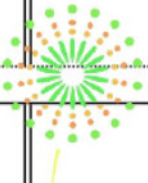
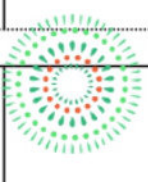
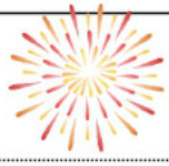
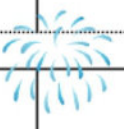
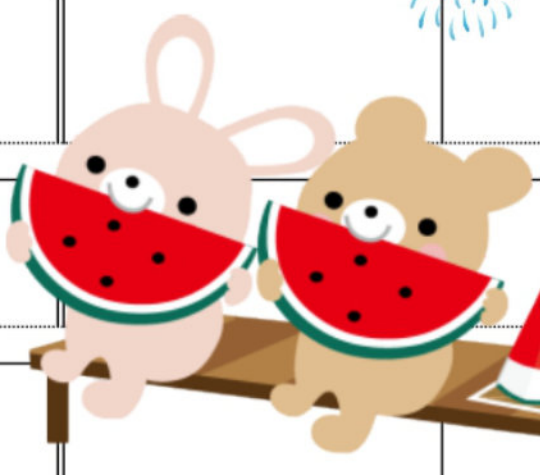
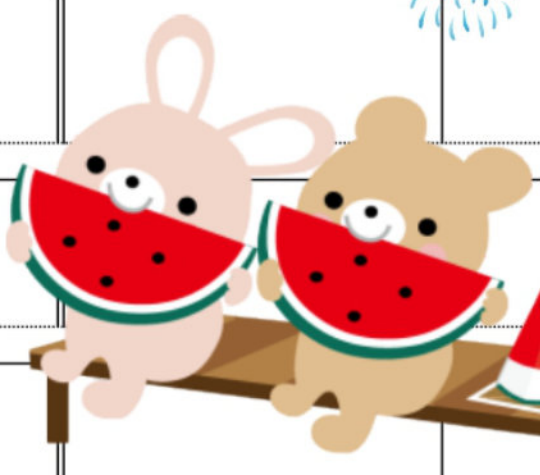
【 NO 2 】

R06 (2024) 年08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

愛泉保育園

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 金	10倍つぶしかゆ すまし汁 	ポロポロジュシー 味噌汁 白身魚と青菜の煮物 オレンジ	ポロポロジュシー 味噌汁 白身魚と青菜の煮物 オレンジ	おじや	おじや 
主な食材	ツナ・合わせ味噌・白身魚	米・サラダ油・じゃがいも・全かゆ	にんじん・にら・ほうれんそう・青菜・オレンジ	かぼちゃ・カリフラワー	
19 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	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	りんご・カリフラワー	
20 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	小松菜・キャベツ・にんじん・オレンジ	たまねぎ・ブロッコリー	
21 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・キャベツ・大根・バナナ・たまねぎ	ほうれんそう	
22 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 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	大根・にんじん・キャベツ・りんご	ほうれんそう	
23 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜の煮物 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・じゃがいも・米	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・バナナ	小松菜	
26 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・じゃがいも	ほうさい・にんじん・キャベツ・たまねぎ	りんご	
27 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 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・ブロッコリー・大根	りんご・ほうれんそう	
28 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・キャベツ・大根・バナナ	ブロッコリー	
29 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・たまねぎ・にんじん・バナナ	かぼちゃ・ブロッコリー	
30 金	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のうま煮 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・大根・キャベツ・にんじん	りんご・にんじん・ブロッコリー	
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。