離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06(2024)年09月

愛泉保育園

★ 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）
2 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 南瓜とｻｻﾐそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 南瓜とｻｻﾐそぼろ煮 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・かたくり粉・米	大根・小松菜・かぼちゃ・にんじん	りんご・ブロッコリー	
3 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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・にんじん	オレンジ・カリフラワー	
4 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・青菜		
5 木	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・じゃがいも・米	ほうれんそう・はくさい・にんじん・りんご	たまねぎ	
6 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・キャベツ・にんじん	たまねぎ・オレンジ・ブロッコリー	
9 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の旨煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の旨煮 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	小松菜・にんじん・キャベツ・たまねぎ	りんご	
10 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	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
11 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・小松菜・大根・バナナ	カリフラワー	
12 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米・さつまいも	にんじん・小松菜・オレンジ	ブロッコリー	
13 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	小松菜・にんじん・かぼちゃ・りんご		
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09月

愛泉保育園

★ 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 月		敬老の日			
主な食材					
17 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の旨煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の旨煮 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・米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ	オレンジ	
18 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	ほうれんそう	
19 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	ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう	りんご・カリフラワー	
20 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 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・じゃがいも・かたくり粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	にんじん・バナナ・カリフラワー	
23 月		振替休日			
主な食材					
24 火	10倍つぶしかゆ すまし汁 お誕生会	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・合わせ味噌	全かゆ・じゃがいも・米	かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん	大根・オレンジ・ほうれんそう・カリフラワー	
25 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	にんじん粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	にんじん粥 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	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・バナナ	ブロッコリー	
26 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック りんご	煮込みうどん 野菜スティック りんご	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・りんご・たまねぎ		
27 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Ｆ	全かゆ・米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	オレンジ	
30 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・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					
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。