



# 離乳食 こんだて






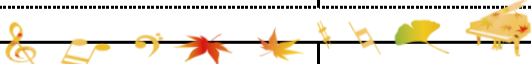
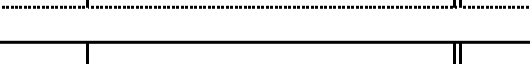
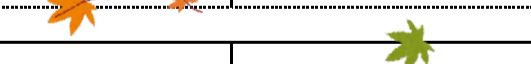

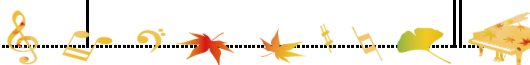
【 NO 1 】

愛泉保育園

R06 (2024) 年09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	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)
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					
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

- ★ 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	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	おじゃ	おじゃ 
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	おじゃ	おじゃ
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	おじゃ	おじゃ 
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	おじゃ	おじゃ
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	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	おじゃ	おじゃ
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	おじゃ	おじゃ
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	おじゃ 	おじゃ
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	おじゃ 	おじゃ
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	おじゃ	おじゃ 
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。