



# 離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06 (2024) 年10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)
1 火	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとブロッコリーの煮物 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・ブロッコリー・キャベツ・オレンジ	青菜	
2 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	たまねぎ・にんじん・大根・バナナ	ブロッコリー	
3 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と青菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と青菜の煮物 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・ほうれんそう・りんご	たまねぎ	
4 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 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・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ	にんじん・オレンジ	
7 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと青菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと青菜の煮物 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 	かぼちゃ・たまねぎ・小松菜	にんじん・りんご・ブロッコリー	
8 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 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	ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・にんじん	オレンジ・かぼちゃ	
9 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	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・大根	バナナ・ブロッコリー	
10 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・さつまいも	小松菜・キャベツ・にんじん・りんご	ブロッコリー 	
11 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	小松菜・にんじん・にんじん・りんご	キャベツ	
14 月					
主な食材	スポーツの日			スポーツの日	
15 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・さつまいも	ほうれんそう・にんじん・バナナ		
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10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	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・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
17	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物 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・ほうれんそう・オレンジ	カリフラワー	
18	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・大根・にんじん・りんご	ほうれんそう	
21	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと南瓜の煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと南瓜の煮物 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	ほうれんそう・たまねぎ・かぼちゃ	にんじん・オレンジ・にんじん	ブロッコリー
22	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	はくさい・ほうれんそう・にんじん・りんご	かぼちゃ・ブロッコリー	
23	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・にんじん	バナナ・キャベツ	
24	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	合わせ味噌・白身魚・糸かきかつお	全かゆ・じゃがいも・米	大根・ほうれんそう・たまねぎ・オレンジ	にんじん・ブロッコリー	
25	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	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・トマト	りんご	
28	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	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・たまねぎ	オレンジ	
29	10倍つぶしかゆ すまし汁	にんじん粥 味噌汁 ササミと人参のジャガおろし煮 りんご	にんじん粥 味噌汁 ササミと人参のジャガおろし煮 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	にんじん・青菜・にんじん・りんご	ブロッコリー	
30	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	白身魚	うどん・米	にんじん・ほうれんそう・大根・にんじん	バナナ・たまねぎ	
31	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	小松菜・にんじん・かぼちゃ	にんじん・りんご・ブロッコリー	
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。