



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06 (2024) 年11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 金	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・さつまいも	キャベツ・にんじん・小松菜・オレンジ	ブロッコリー	
4 月	 振替休日				
5 火	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	大根・にんじん・キャベツ・りんご・たまねぎ		
6 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	キャベツ・にんじん・たまねぎ・大根・バナナ	ほうれんそう	
7 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・里芋・じゃがいも・かたくり粉	大根・にんじん・小松菜・オレンジ	キャベツ	
8 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 根菜と白身魚の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 根菜と白身魚の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚F	全かゆ・かたくり粉・米・じゃがいも	ほうれんそう・たまねぎ・大根・にんじん	りんご・ブロッコリー	
11 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと人参のうま煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと人参のうま煮 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・かたくり粉・米	大根・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ	オレンジ・キャベツ	
12 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	キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜		
13 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	かぼちゃ	
14 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 魚とじゃがのうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 魚とじゃがのうま煮 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・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	
15 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	大根・にんじん・小松菜・りんご	かぼちゃ	
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11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)
18月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 沖縄風煮付け りんご	全粥→軟飯 味噌汁 沖縄風煮付け 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・大根・りんご	ブロッコリー	
19火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと人参のジャガおろし煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと人参のジャガおろし煮 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・じゃがいも・米・さつまいも	青菜・キャベツ・にんじん・オレンジ		
20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	はくさい・にんじん・小松菜・大根・バナナ	たまねぎ	
21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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	青菜・にんじん・キャベツ・オレンジ	ブロッコリー	
22金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の味噌煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の味噌煮 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・じゃがいも・米	にんじん・かぼちゃ・小松菜・りんご		
25月	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・米	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	りんご・かぼちゃ	
26火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	さつま芋粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 オレンジ	さつま芋粥 味噌汁 ササミと野菜のトマト煮 オレンジ	じゃが芋ときな粉のマッシュ 	じゃが芋ときな粉のマッシュ
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・さつまいも・かたくり粉	小松菜・トマト・にんじん・ブロッコリー	オレンジ	
27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・小松菜・キャベツ・きゅうり	バナナ・ほうれんそう	
28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	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	はくさい・りんご・たまねぎ	
29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・じゃがいも・米	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・りんご	ほうれんそう	
30土	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・はくさい・大根・バナナ	かぼちゃ・キャベツ	
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。