



離乳食 こんだて

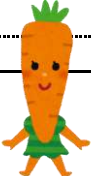
【 NO 1 】

R06 (2024) 年04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)	
月齢	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・さつまいも	はくさい・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	りんご	
2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 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	おじや 	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚 F	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・バナナ・ほうれんそう		
3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	ブロッコリー	
4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	大根・にんじん・りんご・ブロッコリー		
5金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 魚と野菜のうま煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と野菜のうま煮 バナナ	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	大根・にんじん・ほうれんそう・バナナ	ブロッコリー	
8月	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	ほうれんそう・にんじん・りんご	カリフラワー	
9火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 魚と野菜の煮付け風 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と野菜の煮付け風 バナナ	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	ほうれんそう・大根・キャベツ・たまねぎ	バナナ・小松菜	
10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・菜の花・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
11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 F	全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	青菜・キャベツ・にんじん・りんご	カリフラワー	
12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	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんじん	たまねぎ・りんご・ブロッコリー	
15月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 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	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	りんご・ブロッコリー・にんじん	
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04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)	
月齢	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	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・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	小松菜・りんご・カリフラワー	
17	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・キャベツ・大根・バナナ	ほうれんそう・にんじん	
18	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	にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
19	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 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・米	青菜・にんじん・はくさい・バナナ	カリフラワー・小松菜	
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	たまねぎ・にんじん・りんご・ブロッコリー		
23	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	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	ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー	バナナ・かぼちゃ・キャベツ	
24	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	にんじん・キャベツ・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
25	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	キャベツ・にんじん・小松菜・りんご	カリフラワー	
26	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	大根・にんじん・バナナ・小松菜		
29	昭和の日				
主な食材					
30	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・ほうれんそう・大根	りんご・ブロッコリー・にんじん	
主な食材					
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



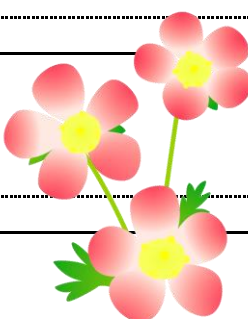
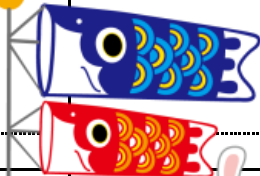
【 NO 1 】

R06 (2024) 年05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

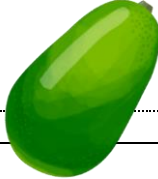
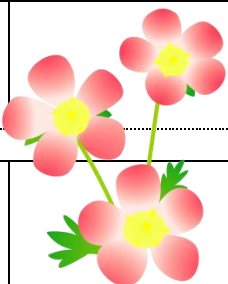
愛泉保育園

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	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	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 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・米	小松菜・にんじん・かぼちゃ	キャベツ・バナナ・ブロッコリー	カリフラワー
2	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 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・かたくり粉・米・さつまいも	にんじん・小松菜・りんご		
3	憲法記念日 				
主な食材					
6	振替休日 				
主な食材					
7	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	ほうれんそう・にんじん・りんご・たまねぎ		
8	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・かたくり粉・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ	ブロッコリー・バナナ・カリフラワー	
9	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 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	ブロッコリー・バナナ・カリフラワー	
10	お弁当会  			おじや	おじや
主な食材					
13	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと大根の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと大根の煮物 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・かたくり粉・米	ブロッコリー・にんじん・大根・たまねぎ	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
14	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 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	大根・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー	りんご・たまねぎ	
15	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・さつまいも・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	
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。

- ★ 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）	
月齢	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 木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 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	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・とうがん	りんご・カリフラワー	
17 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物 バナナ	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	とうがん・小松菜・にんじん・バナナ	ほうれんそう	
20 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとトマトの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとトマトの煮物 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	にんじん・大根・ブロッコリー	トマト・りんご・ほうれんそう	にんじん
21 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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 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・米	ブロッコリー・にんじん・大根・たまねぎ	りんご・ほうれんそう・にんじん	
22 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・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
23 木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	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・かたくり粉・米・さつまいも	ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん	バナナ	
24 金	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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・りんご・たまねぎ		
27 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	大根・ほうれんそう・キャベツ・にんじん	りんご・カリフラワー	
28 火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	にんじん粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	にんじん粥 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・青菜・大根・バナナ	かぼちゃ・ブロッコリー	
29 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	白身魚	うどん・米・全かゆ	にんじん・小松菜・大根・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
30 木	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	にんじん・ほうれんそう・りんご・キャベツ		
31 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜のくず煮 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜のくず煮 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・かたくり粉・米	キャベツ・小松菜・大根・にんじん	バナナ・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					
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

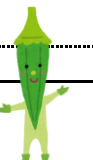
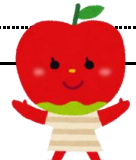
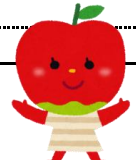
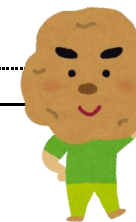
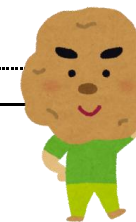
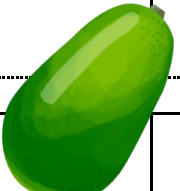
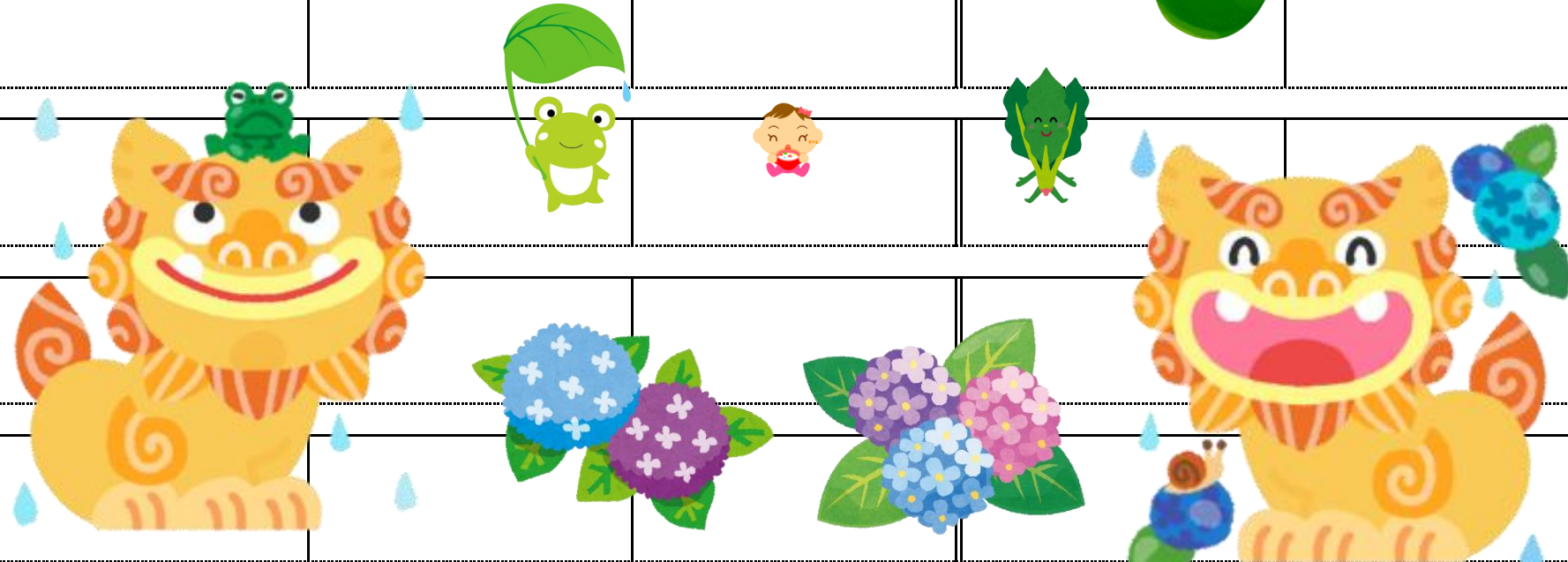
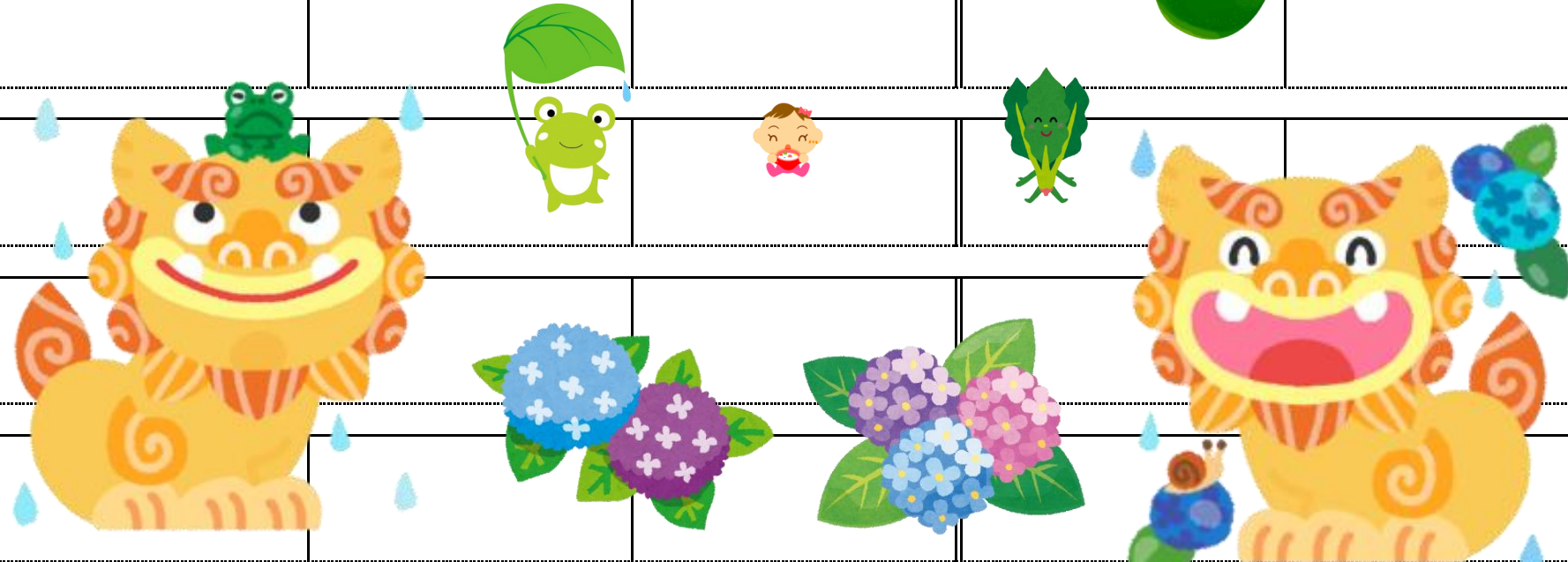
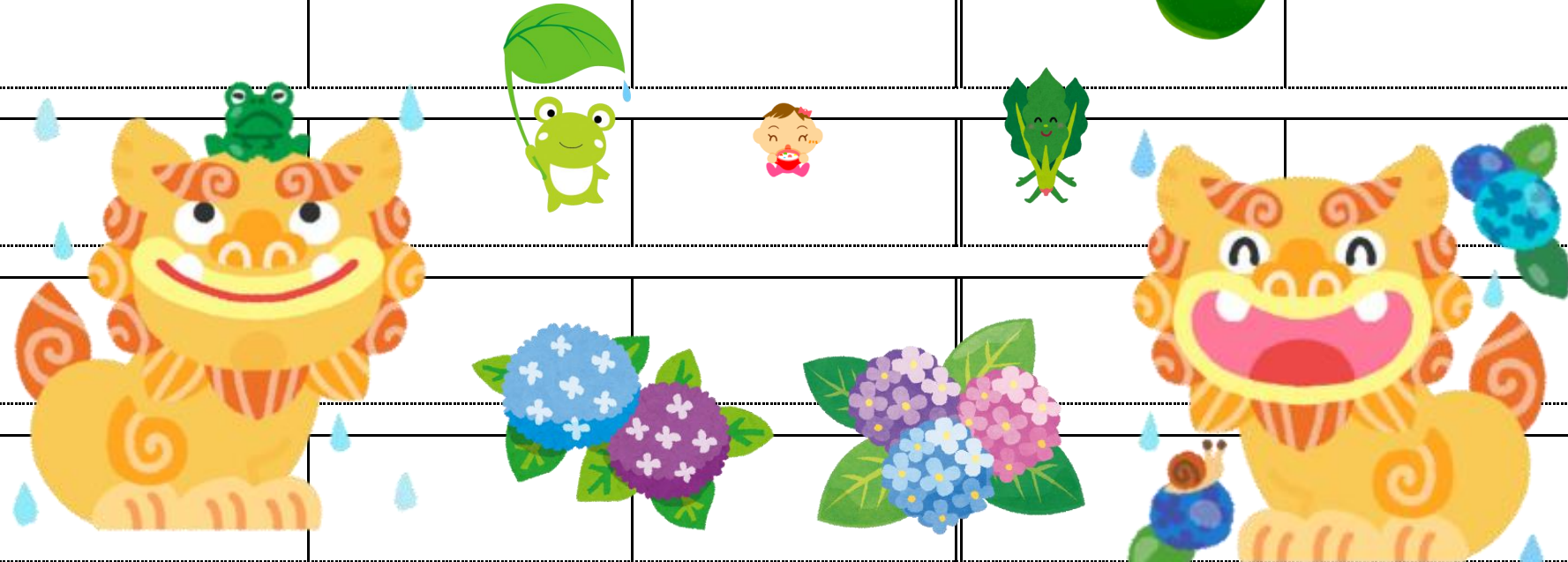
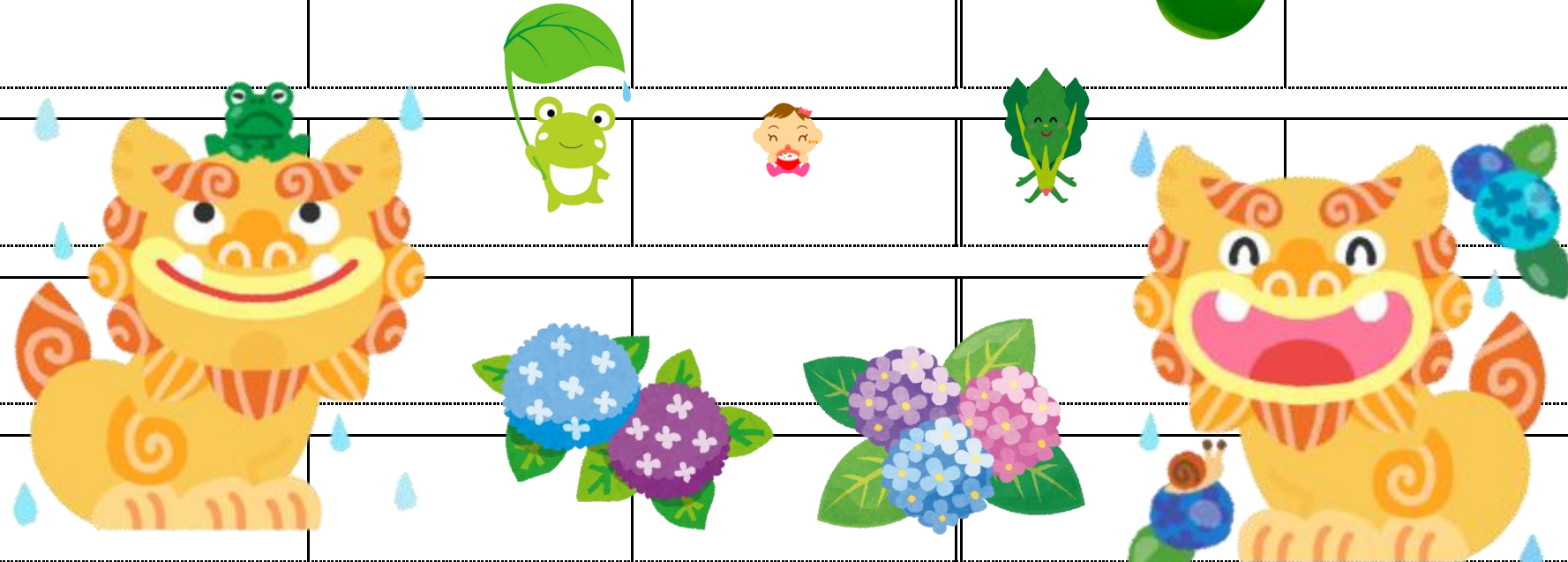
【 NO 1 】

R06 (2024) 年06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）	
月齢	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）
3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	かぼちゃ・ブロッコリー・大根	にんじん・りんご・ほうれんそう	
4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 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	小松菜・にんじん・大根・にんじん	オレンジ・キャベツ	
5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・キャベツ・大根・バナナ	小松菜・にんじん	
6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	ほうれんそう・にんじん・りんご	ブロッコリー	
7金	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		
10月	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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 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・米	とうがん・にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー 	
11火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 シブイと豆腐の煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 シブイと豆腐の煮物 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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・とうがん	オレンジ・かぼちゃ・カリフラワー	
12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	青菜・にんじん・たまねぎ・大根・バナナ	カリフラワー・にんじん	
13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F	全かゆ・米	大根・にんじん・にんじん・小松菜	オレンジ・ブロッコリー	
14金	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	ほうれんそう・にんじん・にんじん・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

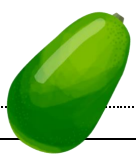
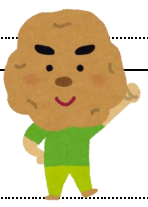
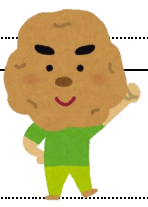
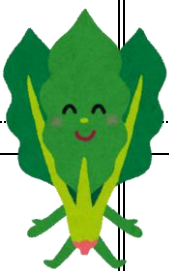
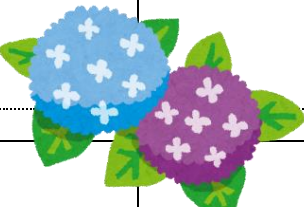
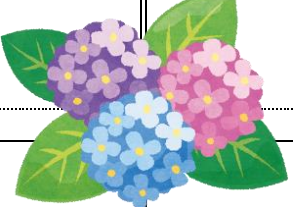
【 NO 2 】

R06 (2024) 年06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)	
月齢	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)
17 月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと青菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと青菜の煮物 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・さつまいも	大根・にんじん・青菜・りんご・カリフラワー		
18 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 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・カリフラワー・オレンジ	ほうれんそう	
19 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	かぼちゃ・ブロッコリー	
20 木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・りんご	カリフラワー	
21 金	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	絹ごし豆腐・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・りんご	ブロッコリー	
24 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	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・トマト	りんご・カリフラワー	
25 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	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ・絹ごし豆腐・合わせ味噌	全かゆ・米	かぼちゃ・カリフラワー・にんじん	大根・オレンジ・ほうれんそう	
26 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・はくさい・大根・バナナ・キャベツ	ブロッコリー	
27 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・大根・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
28 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	はくさい・にんじん・小松菜・オレンジ	カリフラワー	
					
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。



離乳食 こんだて

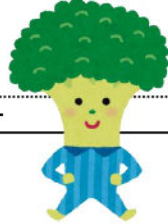
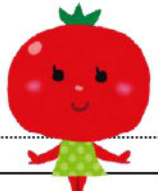
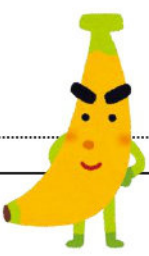
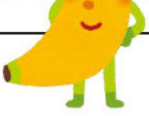
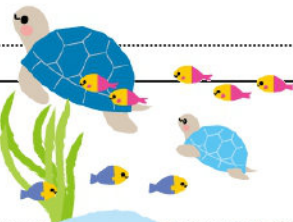
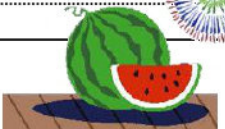
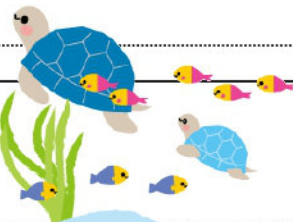
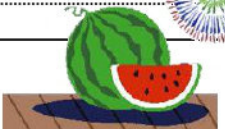
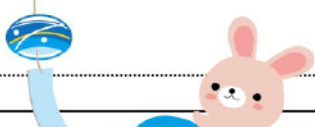
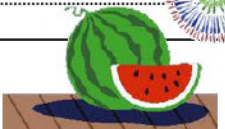
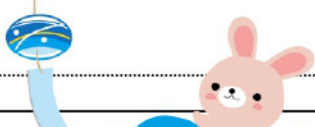
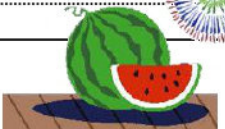
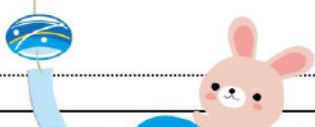
【 NO 1 】

R06 (2024) 年07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

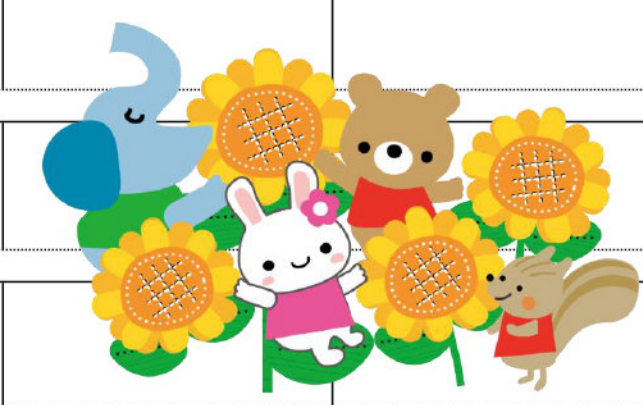
回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状 (ごっくん)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
1 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 りんご	おじや 	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・りんご	ブロッコリー	
2 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	青菜・にんじん・たまねぎ・オレンジ	カリフラワー	
3 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・キャベツ・大根・バナナ	かぼちゃ・ほうれんそう	
4 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・米	大根・にんじん・たまねぎ・キャベツ・りんご	ほうれんそう	
5 金	10倍つぶしかゆ すまし汁 	にんじん粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 オレンジ	にんじん粥 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	にんじん・青菜・ほうれんそう・オレンジ	ブロッコリー	
8 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 冬瓜と豆腐の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 冬瓜と豆腐の煮物 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	ほうれんそう・にんじん・にんじん・とうがん	りんご・かぼちゃ・カリフラワー	
9 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	たまねぎ・にんじん・バナナ・小松菜		
10 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・キャベツ・大根・バナナ	かぼちゃ・小松菜	
11 木	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	小松菜・にんじん・オレンジ	カリフラワー	
12 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 りんご	おじや 	おじや 
主な食材	合わせ味噌・白身魚 F	全かゆ・じゃがいも・米	とうがん・にんじん・りんご・カリフラワー		
15 月					
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。

R06 (2024) 年07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）米養士 伊波亜紀乃

回数	1 回食 （午前）			2 回食 （午後）	
月齢	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 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 大根とササミそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 大根とササミそぼろ煮 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・じゃがいも・かたくり粉・米	にんじん・大根・りんご・カリフラワー	にんじん	
17 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・たまねぎ・大根・バナナ	ほうれんそう・にんじん	
18 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	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	大根・にんじん・小松菜・オレンジ	カリフラワー	
19 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 バナナ	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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
22 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・キャバツ・にんじん・バナナ	ブロッコリー	
23 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	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ・絹ごし豆腐・合わせ味噌	全かゆ・米	かぼちゃ・カリフラワー・にんじん	大根・オレンジ・ブロッコリー	
24 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	ブロッコリー	
25 木	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	絹ごし豆腐・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・にんじん・りんご		
26 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	ブロッコリー・にんじん・大根・たまねぎ	りんご・ほうれんそう	
29 月	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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 冬瓜のササミそぼろ煮 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・ほうれんそう・とうがん・にんじん	りんご・カリフラワー・にんじん	
30 火	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	青菜・にんじん・オレンジ・ブロッコリー	たまねぎ	
31 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	にんじん・小松菜・大根・バナナ	カリフラワー	
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。



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

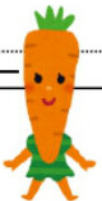
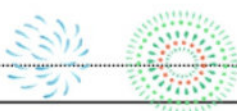
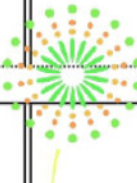
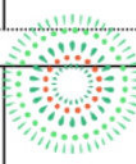
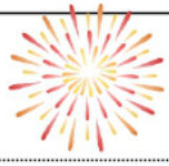
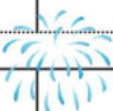
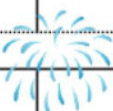
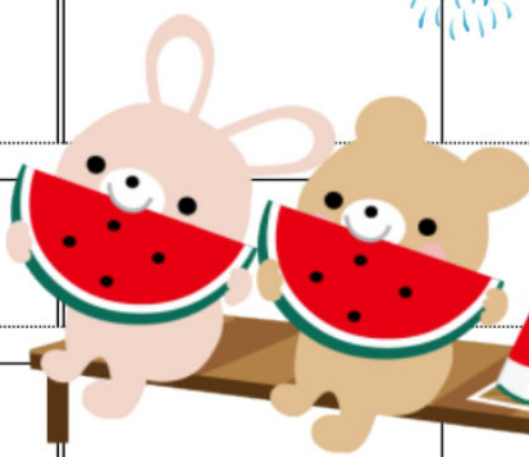
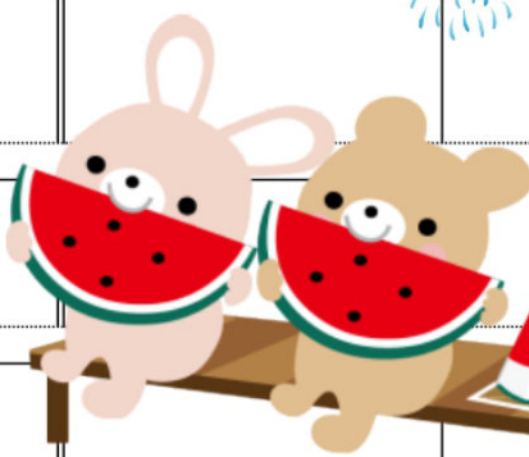
【 NO 2 】

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 (ごくくん)	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					
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



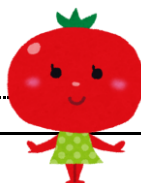
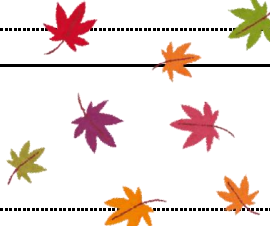
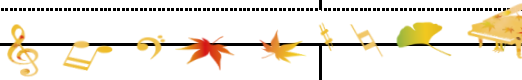
【 NO 1 】

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

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	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					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
主な食材					
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 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					
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					
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。



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。

(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 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					
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					
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 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。

(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	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	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
金	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	振替休日				
月	主な食材				
5	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
火	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	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
水	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	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
木	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	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
金	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	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
月	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	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
火	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	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
水	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	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 魚とジャガのうま煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 魚とジャガのうま煮 りんご	おじや	おじや
木	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	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
金	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					
主な食材					
主な食材					

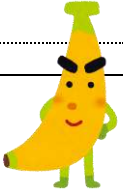
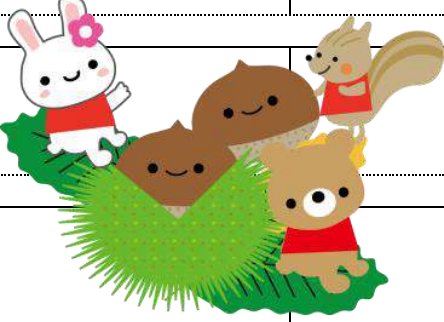
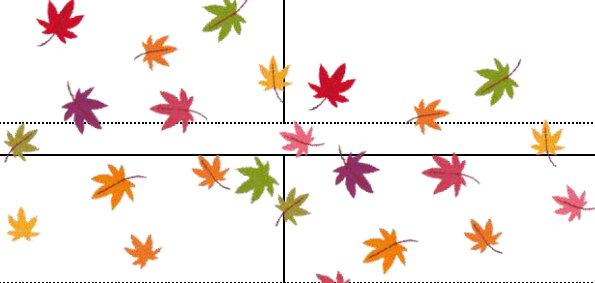
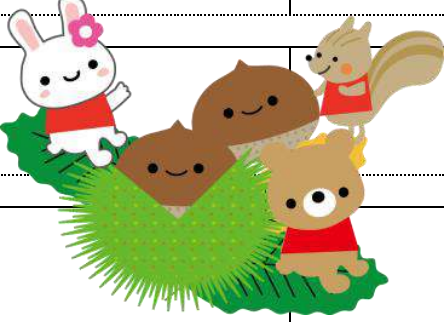
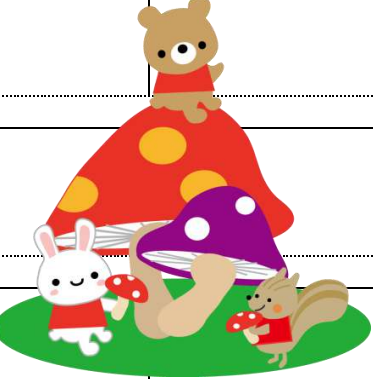
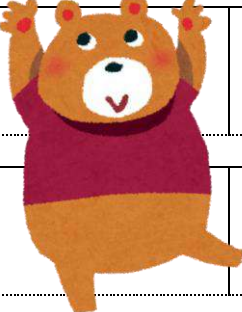
※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

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。

（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	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					
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 1 】

R06 (2024) 年12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	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 白身魚とじゃがいもの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とじゃがいもの煮物 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	にんじん・ほうれんそう・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 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	絹ごし豆腐・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・たまねぎ		
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・小松菜・大根・バナナ	ブロッコリー・かぼちゃペースト	
5 木	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 南瓜とササミそぼろ煮 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・さつまいも	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	オレンジ	
6 金	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	
9 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 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	大根・にんじん・りんご・はくさい		
10 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	合わせ味噌・白身魚 F	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	オレンジ・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・はくさい・大根・バナナ	ほうれんそう	
12 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚 F	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・大根・オレンジ	キャベツ	
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	にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
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。

- ★ 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。材料は主なものに記載しています。

(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 形態 固さ	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月頃) なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状 (ごっくん)	7・8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	9・10・11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	7・8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ 豆腐位 (もぐもぐ)	9・10・11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)
16 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 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	ほうれんそう・にんじん・りんご・はくさい	おじや	おじや
17 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 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	キャベツ・にんじん・大根・はくさい・オレンジ	小松菜	おじや
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・小松菜・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 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・大根・りんご・ブロッコリー	おじや	おじや
20 金	10倍つぶしかゆ すまし汁	にんじん粥 味噌汁 白身魚と南瓜の煮物 オレンジ	にんじん粥 味噌汁 白身魚と南瓜の煮物 オレンジ	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・白身魚F	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・かぼちゃ・小松菜	オレンジ・ほうれんそう	
23 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 特ミと人参のジャガおろし煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 特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	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・りんご・小松菜	おじや	おじや
24 火	10倍つぶしかゆ すまし汁 	にんじん粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 オレンジ 	にんじん粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 オレンジ	かぼちゃのマッシュ	かぼちゃのマッシュ
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー・オレンジ	かぼちゃ	おじや
25 水	10倍つぶしかゆ すまし汁 	トマト粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ	トマト粥 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・かたくり粉・米	トマト・たまねぎ・にんじん・大根	ブロッコリー・バナナ・ほうれんそう	おじや 
26 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・じゃがいも	にんじん・大根・かぼちゃ	ブロッコリー・りんご	おじや
27 金	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	ほうれんそう	
					
主な食材					
	  				
主な食材					
	 				
主な食材					
	 				
主な食材					
					
主な食材					

良い
お年を
お迎え
くださいませ!



※ 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 】

R07 (2025) 年01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。材料は主なものに記載しています。

愛泉保育園

(作成者) 栄養士 伊波重紀乃

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 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・米	大根・にんじん・ほうれんそう・りんご	小松菜		
17 金	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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 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	ほうれんそう・にんじん・りんご	ブロッコリー		
20 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 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	ほうれんそう・にんじん・りんご・小松菜		バナナ	
21 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・さつまいも	はくさい・にんじん・ブロッコリー・オレンジ			
22 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		
23 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	青菜・にんじん・ほうれんそう・りんご	たまねぎ		
24 金	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		ほうれんそう	
27 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	大根・にんじん・小松菜・たまねぎ・りんご	ほうれんそう	おじや	
28 火	10倍つぶしかゆ すまし汁	にんじん粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 オレンジ	にんじん粥 味噌汁 ささみと南瓜の煮物 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・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ	大根		
29 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	ブロッコリー・かぼちゃ		
30 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・じゃがいも・米	にんじん・小松菜・りんご・ブロッコリー	おじや	おじや	
31 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	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・はくさい	りんご・小松菜		
主な食材	いい正月でびる! HAPPY NEW YEAR!!					
主な食材	迎春					
主な食材	迎春					
主な食材	迎春					
主な食材	迎春					

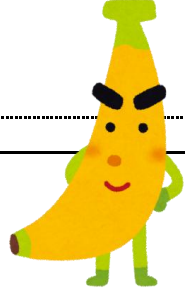
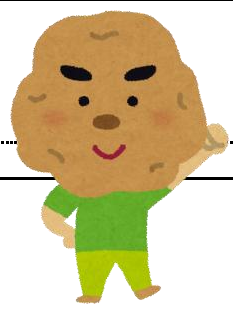
※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

R07 (2025) 年02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

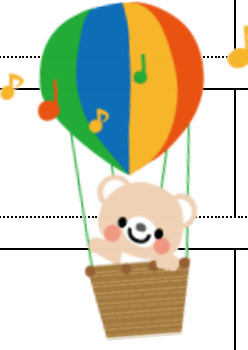
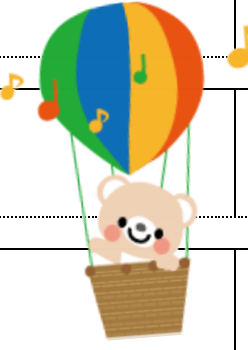
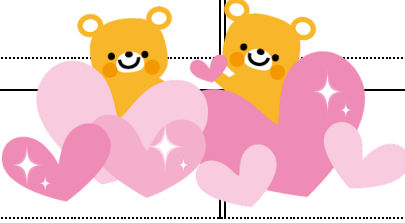
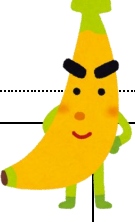
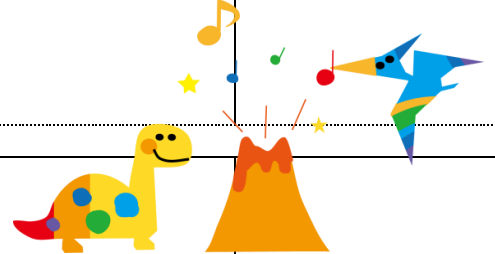
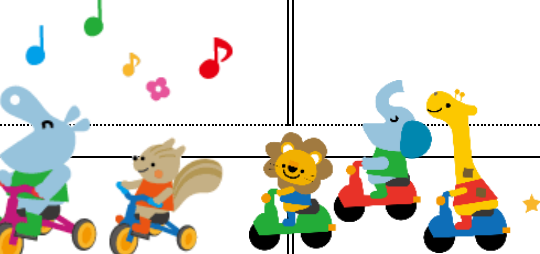
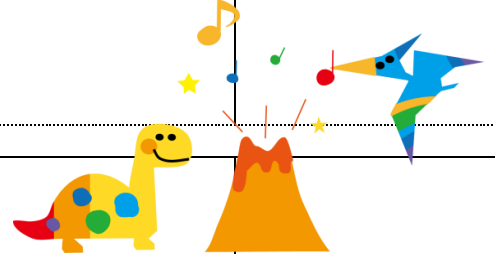
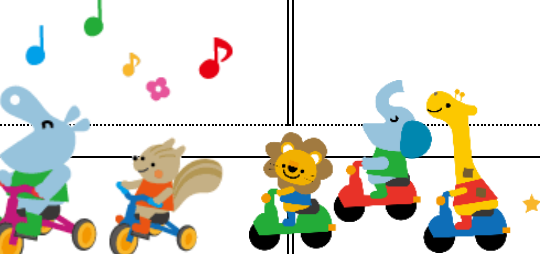
回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月令	5・6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
3月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご	おじや	おじや 
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	小松菜・にんじん・大根・りんご	ブロッコリー	
4火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとじゃがいもの煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとじゃがいもの煮物 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・じゃがいも・米	ブロッコリー・にんじん・オレンジ	たまねぎ	
5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	かぼちゃ	
6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	大根・ほうれんそう・にんじん・りんご	小松菜	
7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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	青菜・小松菜・オレンジ・にんじん・大根		
10月	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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜のうま煮 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・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
11火	 2月11日 建国記念の日				
主な食材					
12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・キャベツ		
13木	10倍つぶしかゆ すまし汁 	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみとじゃがいもの煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみとじゃがいもの煮物 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・じゃがいも・米・さつまいも	はくさい・にんじん・オレンジ		
14金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 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・米	大根・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう	りんご・小松菜	
主な食材		恵方巻 			
主な食材					
主な食材	今年の恵方は 西南西				
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。

- ★ 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)
17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	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	ブロッコリー	
18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 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・かぼちゃ・にんじん・オレンジ	小松菜	
19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	かぼちゃ	
20木	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	たまねぎ・にんじん・小松菜・りんご	ブロッコリー	
21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・じゃがいも・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・オレンジ		
24月			振替休日		
主な食材					
25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	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ・絹ごし豆腐・合わせ味噌	全かゆ・米	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・大根	オレンジ・ブロッコリー	
26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	
27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	キャベツ・にんじん・バナナ・ほうれんそう		
28金	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	かぼちゃ・小松菜・大根・にんじん	りんご・ほうれんそう	
					
主な食材					
					
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。