



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R07(2025)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 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 | キャベツ・にんじん・大根・小松菜・りんご | かぼちゃペースト | |
| 3 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 | 合わせ味噌・白身魚F・糸かきかつお | 全かゆ・米 | 大根・にんじん・ブロッコリー・キャベツ | オレンジ・ほうれんそう | |
| 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 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・大根・りんご・ほうれんそう | | |
| 5 木 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜のそぼろ煮 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のそぼろ煮 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 | 青菜・大根・にんじん・キャベツ・りんご | ブロッコリー | |
| 6 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 オレンジ | 全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 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 | 大根・にんじん・オレンジ・小松菜 | | |
| 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・米 | ほうれんそう・にんじん・とうがん・りんご | ブロッコリー | |
| 10 火 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 オレンジ | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 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 | ほうれんそう・にんじん・大根・オレンジ | かぼちゃ・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 オレンジ | 煮込みうどん 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 | うどん・米・じゃがいも・全かゆ | ブロッコリー・にんじん・小松菜・大根 | オレンジ | |
| 12 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 | ほうれんそう・にんじん・りんご | 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 白身魚と豆腐の煮物 オレンジ | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と豆腐の煮物 オレンジ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚・絹ごし豆腐 | 全かゆ・米・じゃがいも | とうがん・にんじん・ほうれんそう・オレンジ | | |
| | | | 6月15日は父の日 | | |
| 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 】

R07(2025)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)栄養士伊波亞紀乃

| 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 | 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・じゃがいも | ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん | 青菜・りんご・ほうれんそう | |
| 17 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 | 合わせ味噌・白身魚・糸かきかつお | 全かゆ・米 | 大根・青菜・にんじん・ブロッコリー | オレンジ・ほうれんそう | |
| 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 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・米・全かゆ | キャベツ・にんじん・ほうれんそう・大根 | りんご・小松菜 | |
| 19 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 | 大根・ほうれんそう・にんじん・りんご | 小松菜 | |
| 20 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 オレンジ | 全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 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・じゃがいも・米 | ほうれんそう・にんじん・オレンジ | ブロッコリー | |
| 23 月 | | 憲靈の日 | | | |
| 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・絹ごし豆腐・合わせ味噌 | 全かゆ・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 | |
| 25 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 オレンジ | 煮込みうどん 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 | うどん・米・全かゆ | にんじん・たまねぎ・大根・オレンジ | ブロッコリー | |
| 26 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 | ほうれんそう・大根・にんじん・りんご | ブロッコリー | |
| 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・じゃがいも・米 | にんじん・小松菜・オレンジ | かぼちゃ | |
| 30 月 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のスープ煮 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のスープ煮 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 | とうがん・にんじん・たまねぎ・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 | | | | | |
| | | | | | |
| 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。