



# 離乳食 こんだて

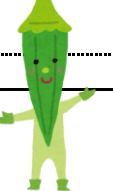
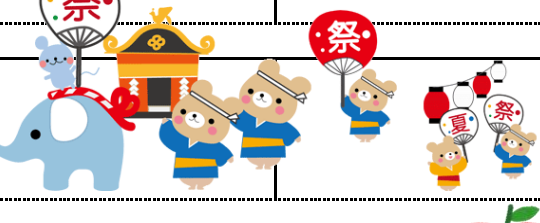
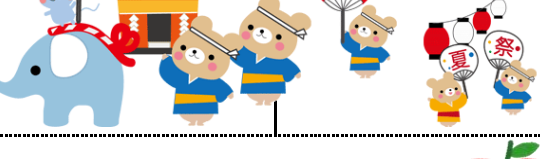
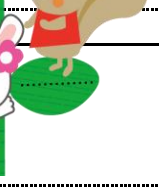
【 NO 1 】

R07 (2025) 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   | 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<br>すまし汁<br>                                                                                                                                                          | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>りんご                                                     | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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・かぼちゃ                                                                          | ブロッコリー・りんご                                                                                   |                                                                                            |
| 4    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご                                                       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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                                                                       | かぼちゃ・ブロッコリー                                                                                  |                                                                                            |
| 5    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜のおかか煮<br>オレンジ                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜のおかか煮<br>オレンジ                                                   | おじや                                                                                          | おじや<br> |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚・糸かきかつお                                                                                                                                                                                                                                               | 全かゆ・米                                                                                 | 大根・ほうれんそう・かぼちゃ・キャベツ                                                                   | オレンジ・にんじん                                                                                    |                                                                                            |
| 6    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>                                                                                                                                                        | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                      | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                      | 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                                                                                       |                                                                                            |
| 7    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご                                                       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご                                                        | おじや<br> | 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                                                                                       |                                                                                            |
| 8    | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミとブロッコリーの煮物<br>オレンジ                                                | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミとブロッコリーの煮物<br>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                                                                                 | 青菜・ブロッコリー・たまねぎ・オレンジ                                                                   | ほうれんそう                                                                                       |                                                                                            |
| 11   |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                              |                                                                                            |
| 主な食材 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                              |                                                                                            |
| 12   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>りんご                                                       | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>肉じゃが風煮物<br>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・たまねぎ・にんじん・りんご                                                                  | ブロッコリー                                                                                       |                                                                                            |
| 13   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                      | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                      | 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                                                                                         |                                                                                            |
| 14   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご                                                   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご                                                    | おじや<br> | 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                                                                     | ブロッコリー・にんじん・大根・りんご                                                                    | ほうれんそう                                                                                       |                                                                                            |
| 15   | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br>                                                                                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と青菜の煮物<br>オレンジ                                                    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と青菜の煮物<br>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                                                                           | ほうれんそう・にんじん・青菜・オレンジ                                                                   | かぼちゃ・カリフラワー                                                                                  |                                                                                            |
|      |                                                                                                                                                                             |   |  |                                                                                              |                                                                                            |
| 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。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



# 離乳食 こんだて

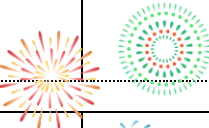
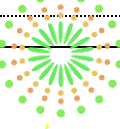
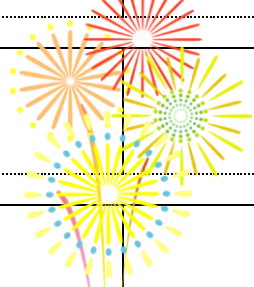
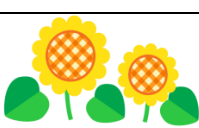
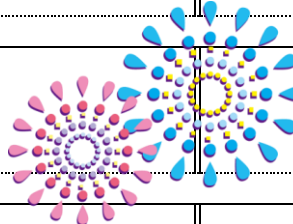
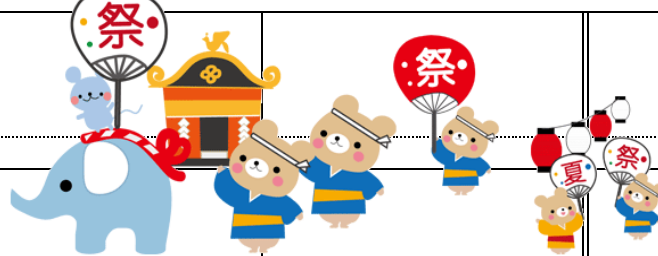
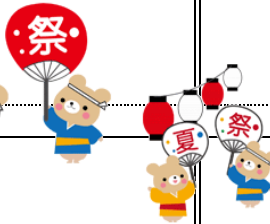
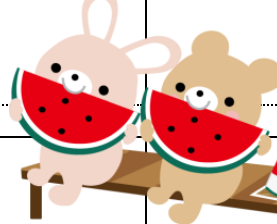
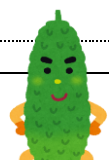
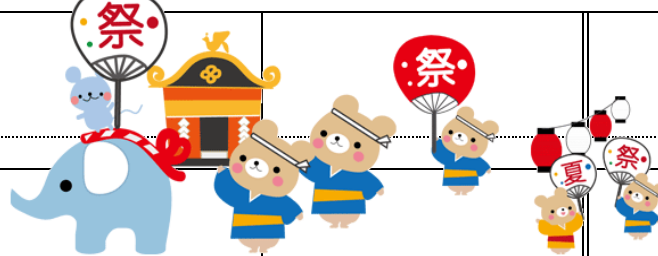
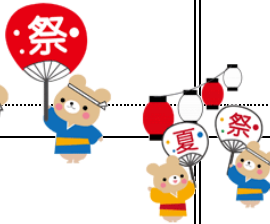
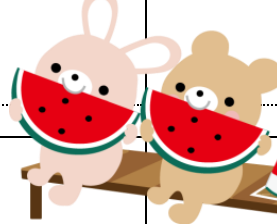
【 NO 2 】

R07 (2025) 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。

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<br>すまし汁<br>   | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご                                                    | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ささみと根菜の煮物<br>りんご                                                      | おじや                                                                                          | おじや<br>   |
| 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・かぼちゃ                                                                                     |                                                                                              |
| 19火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>オレンジ                                                   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物<br>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                                                                                | ほうれんそう・キャベツ・にんじん・オレンジ                                                                 | たまねぎ・ブロッコリー                                                                                  |                                                                                              |
| 20水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                     | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                      | おじや<br>   | 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                                                                                       |                                                                                              |
| 21木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と人参のｺﾏﾏ煮<br>りんご                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と人参のｺﾏﾏ煮<br>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・りんご                                                                       | ほうれんそう                                                                                       |                                                                                              |
| 22金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜の煮物<br>バナナ (他フルーツ)                                            | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと根菜の煮物<br>バナナ (他フルーツ)                                              | 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                                                                                          |                                                                                              |
| 25月  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>りんご                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと野菜のそぼろ煮<br>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                                                                    | ブロッコリー・かぼちゃ・キャベツ                                                                      | にんじん・たまねぎ・りんご                                                                                |                                                                                              |
| 26火  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>オレンジ                                                      | 鶏と野菜粥<br>味噌汁<br>野菜スティック<br>オレンジ                                                       | おじや<br> | 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                                                                   | オレンジ・ほうれんそう                                                                                  |         |
| 27水  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁<br> | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                     | 煮込みうどん<br>野菜スティック<br>バナナ (他フルーツ)                                                      | 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                                                                                       |                                                                                              |
| 28木  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>オレンジ                                                  | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>ササミと根菜のうま煮<br>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・ブロッコリー                                                                   | カリフラワー                                                                                       |                                                                                              |
| 29金  | 10倍つぶしかゆ<br>すまし汁                                                                                        | 7倍粥→全粥<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>オレンジ                                                   | 全粥→軟飯<br>味噌汁<br>白身魚と南瓜の煮物<br>オレンジ                                                     | おじや                                                                                          | おじや<br> |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚                                                                                               | 全かゆ・米                                                                                | ほうれんそう・大根・かぼちゃ・オレンジ                                                                   | にんじん                                                                                         |                                                                                              |
|      |                      |                                                                                      |   |                                                                                              |                                                                                              |
| 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。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。