

離乳食 こんだて

愛泉保育園

R07(2025)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

回数	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。				
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)
	10倍つぶしかゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	おじや	おじや
1	すまし汁	野菜スティック	野菜スティック		~
ماد		バナナ	バナナ		
水					
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		7
2	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
木		白身魚と野菜の煮物	白身魚と野菜の煮物		
		オレンジ	オレンジ		
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ		
3	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
金		ささみと根菜の煮物	ささみと根菜の煮物		
<u> </u>	솨ᇬᄔᄜᅘᅟᅘ <i>ᆠᆠᄀ</i>	りんご	りんご	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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・ほうれんそう・にんじん・りんご	たまねぎ _ ゎゖ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙ゕ゠゙゙゙゙゙	おじゃ
6	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁	全粥→軟飯 味噌汁	おじや	200
	9 まし汁	「味噌汁」 ササミと野菜の旨煮	│ 味噌汁 │ ササミと野菜の旨煮		
月		オレンジ	オレンジ		
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	<u> オレンン</u> 全かゆ・米	<u>オレフシ</u> はくさい・小松菜・にんじん	<u> </u>	
	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
7	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
	, 6 0/1	肉じゃが風煮物	肉じゃが風煮物		
火		りんご	りんご		
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	ブロッコリ ー	
	10倍つぶしかゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	おじや	おじや
8	すまし汁	野菜スティック	野菜スティック		
→ L		バナナ	バナナ		
水					
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	
9	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
9	すまし汁 🥌	味噌汁	味噌汁		
木	π	白身魚と小松菜の煮物	白身魚と小松菜の煮物		
-		りんご	りんご	<u> </u>	
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・大根・りんご		
10	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
. •	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
金		ササミと野菜のそぼろ煮	ササミと野菜のそぼろ煮		
<u> </u>	<u> </u>	オレンジ	オレンジ	t + + + + *	
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・オレンジ	たまねぎ	
13	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
_	AT E	7/1		2 3	
月					
主な食材					
	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
14	すまし汁	味噌汁	味噌汁	0001	000
,1,	· · · · ·	ささみと野菜の旨煮	ささみと野菜の旨煮		
火		オレンジ	オレンジ		
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ	オレンジ・ほうれんそう	
15	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
10	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
水		ポパイ豆腐	ポパイ豆腐		
		りんご	りんご		
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐	全かゆ・かたくり粉・米・じゃがいも	大根・にんじん・ほうれんそう・りんご		
	d .				1
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			٥	
	* *				* *
+ + A +	•			L	.L
主な食材				<u> </u>	
		y	•	_	
		200	=		A
主な食材			L		
工公民们					
			* *		
 主な食材			l	L	

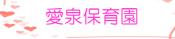
- ※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

10月

離乳食こんだで

R07 (2025) 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 1回食 (午前) 回数 2回食 (午後) 5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間) 9・10・11ヶ月頃 月令 7・8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) バナナ位 (かみかみ) 豆腐位 (もぐもぐ) バナナ位(かみかみ) 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ) 10倍つぶしかゆ 7倍粥→全粥 全粥→軟飯 おじや おじや 16 すまし汁 味噌汁 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 バナナ 木 オレンジ オレンジ 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 オレンジ・小松菜 主な食材 10倍つぶしかゆ 煮込みうどん おじや 煮込みうどん おじや 17 すまし汁 野菜スティック 野菜スティック バナナ バナナ 金 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 主な食材 おじや 10倍つぶしかゆ 7倍粥→全粥 全粥→軟飯 おじや 20 すまし汁 味噌汁 味噌汁 ささみと野菜の旨煮 ささみと野菜の旨煮 月 りんご りんご 小松菜・にんじん・たまねぎ・りんご 主な食材 合わせ味噌・鶏ささみ 全かゆ・米 ほうれんそう おじや 10倍つぶしかゆ 7倍粥→全粥 全粥→軟飯 おじや 21 すまし汁 味噌汁 味噌汁 白身魚と根菜の煮物 白身魚と根菜の煮物 オレンジ オレンジ ほうれんそう・大根・にんじん・オレンジ 合わせ味噌・白身魚F 全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも 主な食材 おじや 10倍つぶしかゆ 煮込みうどん 煮込みうどん おじや 22 すまし汁 野菜スティック 野菜スティック バナナ バナナ 水 にんじん・キャベツ・大根・バナナ 鶏ささみ うどん・じゃがいも・米・全かゆ ブロッコリー 主な食材 10倍つぶしかゆ 全粥→軟飯 おじや おじや 7倍粥→全粥 23 すまし汁 味噌汁 味噌汁 肉じゃが風煮物 肉じゃが風煮物 木 りんご りんご 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・りんご・ブロッコリー 主な食材 10倍つぶしかゆ おじや おじや 7倍粥→全粥 全粥→軟飯 24 すまし汁 味噌汁 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 白身魚と野菜の煮物 金 オレンジ オレンジ 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 主な食材 10倍つぶしかゆ 7倍粥→全粥 全粥→軟飯 おじや おじや 27 すまし汁 味噌汁 味噌汁 肉じゃが風煮物 肉じゃが風煮物 月 りんご りんご 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 主な食材 ブロッコリー おじや 10倍つぶしかゆ 鶏と野菜粥 鶏と野菜粥 おじや 28 すまし汁 味噌汁 味噌汁 お誕生会 野菜スティック 野菜スティック 火 オレンジ オレンジ 全かゆ・じゃがいも・米 鶏ささみ・合わせ味噌 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 主な食材 おじや 10倍つぶしかゆ 煮込みうどん 煮込みうどん おじや 29 すまし汁 野菜スティック 野菜スティック バナナ バナナ 水 うどん・じゃがいも・米・全かゆ 鶏ささみ にんじん・キャベツ・大根・バナナ ブロッコリー 主な食材 7倍粥→全粥 10倍つぶしかゆ 全粥→軟飯 おじや おじや 30 すまし汁 味噌汁 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 豆腐と野菜の煮物 木 りんご りんご 合わせ味噌・絹ごし豆腐 ほうれんそう・にんじん・大根・りんご 全かゆ・米 小松菜 主な食材 おじや 10倍つぶしかゆ 7倍粥→全粥 全粥→軟飯 おじや 31 すまし汁 味噌汁 味噌汁 南瓜とササミそぼろ煮 南瓜とササミそぼろ煮 金 オレンジ オレンジ 大根・小松菜・かぼちゃ・にんじん オレンジ・ブロッコリー 主な食材 合わせ味噌・鶏ささみ 全かゆ・かたくり粉・米 主な食材 alloWeer 主な食材 主な食材

主な食材