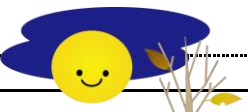
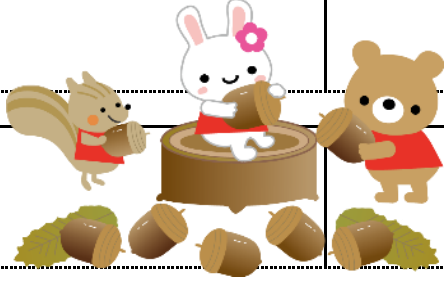
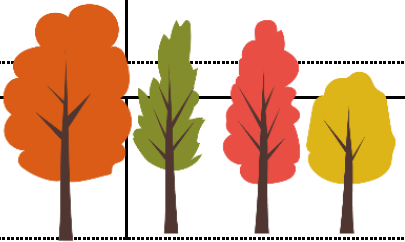


R07 (2025) 年10月

- ★ 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

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 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		
2 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	ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ	オレンジ・ブロッコリー	
3 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・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	
6 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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の旨煮 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	はくさい・小松菜・にんじん	ブロッコリー・たまねぎ・オレンジ	
7 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 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・はくさい・にんじん・りんご	ブロッコリー	
8 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	
9 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・大根・りんご	ブロッコリー	
10 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	ほうれんそう・にんじん・大根・オレンジ	たまねぎ	
13 月					
主な食材					
14 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	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 水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ポパイ豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ポパイ豆腐 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・じゃがいも	大根・にんじん・ほうれんそう・りんご		
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。

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

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)
16 木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 バナナ 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	ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう	オレンジ・小松菜	
17 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	
20 月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと野菜の旨煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の旨煮 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・米	小松菜・にんじん・たまねぎ・りんご	ほうれんそう	
21 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F	全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも	ほうれんそう・大根・にんじん・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 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	小松菜・にんじん・りんご・ブロッコリー		
24 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	
27 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	ブロッコリー	
28 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	
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・キャベツ・大根・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 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	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	小松菜	
31 金	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	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					
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。