



離乳食 こんだて

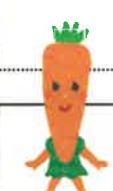
【 NO 1 】

R08 (2026) 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)
5月	10倍つぶしかゆ すまし汁 	年明け煮込みうどん かぼちゃのマッシュ りんご	年明け煮込みうどん かぼちゃのマッシュ りんご	おじや	おじや  いい正月 でびる! HAPPY NEW YEAR!!
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・かぼちゃ	りんご・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 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	ブロッコリー・にんじん・オレンジ	小松菜	
7水	10倍つぶしかゆ すまし汁 	七草風粥 味噌汁 じゃが芋と人参のマッシュ バナナ	七草風粥 味噌汁 じゃが芋と人参のマッシュ バナナ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・大根・たまねぎ・にんじん	バナナ・ブロッコリー	
8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	青菜・大根・にんじん・はくさい・りんご		
9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・さつまいも輪切り	大根・にんじん・小松菜・オレンジ		
12月		祝 成人の日			
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 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・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・りんご・たまねぎ		
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・小松菜・大根・バナナ	ブロッコリー	
15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	
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	  				

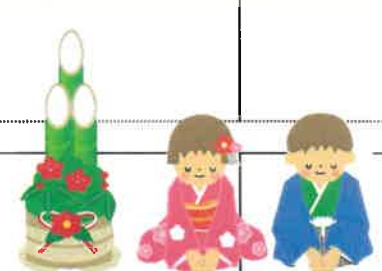
※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

R08 (2026) 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	青菜・にんじん・キャベツ・たまねぎ・りんご		
19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		
20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・じゃがいも・米	にんじん・ブロッコリー・オレンジ	ほうれんそう	
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・米・全かゆ	大根・にんじん・ほうれんそう・バナナ	ブロッコリー・かぼちゃ	
22木	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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと野菜の煮物 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・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		
23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・米	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	ブロッコリー	
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	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	キャベツ	
27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	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	キャベツ・オレンジ・大根	
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 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	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 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	ほうれんそう・りんご・かぼちゃ	
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。