



離乳食 こんだて

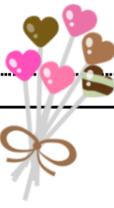
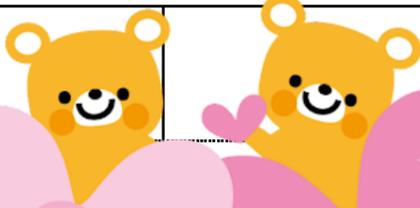
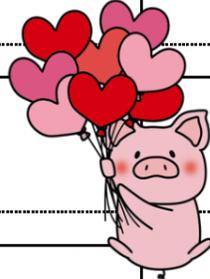
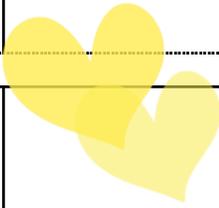
【 NO 1 】

R08 (2026) 年02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)
2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 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・じゃがいも・かたくり粉・米	小松菜・にんじん・オレンジ	ブロッコリー	
3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	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・りんご	小松菜	
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 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・ほうれんそう・大根・バナナ	かぼちゃ・ブロッコリー	
5木	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	大根・にんじん・りんご・ほうれんそう		
6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	たまねぎ・ブロッコリー・小松菜	にんじん・オレンジ・大根	
9月	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 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 南瓜とササミそぼろ煮 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・さつまいも	大根・にんじん・かぼちゃ	ブロッコリー・りんご	
10火	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	小松菜・にんじん・たまねぎ・大根	オレンジ・キャベツ	
11水	 2月11日 建国記念の日 				
主な食材					
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 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	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・にんじん・バナナ・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 白身魚と野菜のおかか煮 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のおかか煮 りんご	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・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	りんご・小松菜	
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 】

R08 (2026) 年02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)
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・キャベツ・りんご	小松菜	
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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	青菜・かぼちゃ・にんじん・オレンジ	ブロッコリー	
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 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	かぼちゃ・ブロッコリー	
19木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 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	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・りんご	キャベツ	
20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・絹ごし豆腐	全かゆ・米・じゃがいも	ほうれんそう・にんじん・大根・オレンジ		
23月					
主な食材					
24火	10倍つぶしかゆ すまし汁	鶏と野菜粥 そうめん汁 野菜スティック オレンジ	鶏と野菜粥 そうめん汁 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	全かゆ・そうめん・ひやむぎ・米	かぼちゃ・キャベツ・大根・にんじん	オレンジ・ブロッコリー	
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 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・じゃがいも・全かゆ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・大根	バナナ	
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	キャベツ・にんじん・りんご・たまねぎ	ほうれんそう	
27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 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	かぼちゃ・小松菜・大根・にんじん	オレンジ・ブロッコリー	
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。