



# 離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R08 (2026) 年03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)
2月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜の煮物 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・米	大根・にんじん・たまねぎ・りんご	ほうれんそう	
3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	合わせ味噌・白身魚・糸かきかつお	全かゆ・米	にんじん・小松菜・かぼちゃ	たまねぎ・オレンジ・ブロッコリー	
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・はくさい・大根・バナナ	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 魚と野菜のうま煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 魚と野菜のうま煮 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・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・大根・ブロッコリー	オレンジ・たまねぎ	
6金	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	ブロッコリー・にんじん・りんご・小松菜		
9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・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・大根・りんご	ブロッコリー	
10火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のトマト煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のトマト煮 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・たまねぎ	トマト・オレンジ	
11水	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ	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	小松菜・にんじん・ブロッコリー・バナナ	かぼちゃ	
12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 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・米	ほうれんそう・大根・たまねぎ・にんじん	りんご・小松菜	
13金	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	ほうれんそう・にんじん・オレンジ・大根		
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03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 ササミとほうれん草の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 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・米	大根・にんじん・ほうれん草・りんご	ブロッコリー	
17火	10倍つぶしかゆ すまし汁	にんじん粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 オレンジ	にんじん粥 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	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・青菜・大根・オレンジ	ブロッコリー	おたんじょう日会
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 りんご	煮込みうどん 野菜スティック りんご	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・ほうれん草・大根・りんご	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 ささみと根菜の煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 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	ほうれん草・にんじん・バナナ・小松菜		
20金	春分の日				
主な食材					
23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	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・りんご	ブロッコリー	
24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	大根・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	オレンジ・ほうれん草	
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・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・キャベツ・大根・バナナ	小松菜	
26木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 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・米・さつまいも	大根・小松菜・にんじん・オレンジ		
27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 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・たまねぎ・りんご	ブロッコリー	
30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 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	
31火	次年度準備日				
主な食材					
	しんきゅう				
主な食材					
	おめでとうございます				
主な食材					
	おめでとう				
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。