



離乳食 こんだて



令和2年7月

NO.1

★ 厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」に沿って、離乳食を進めます。

琴の音保育園 離乳食

★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量などは個人差を考慮します。

★ 離乳食の完了期は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

(或者) 管理栄養士:大田なつき

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11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	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレンヨーグルト状 (こっくり)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
1 (水)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 キャベツ 人参 白身魚 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 煮魚 キャベツスープ フルーツ <small>(主な食材) 米 キャベツ 人参 白身魚 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 煮魚 味噌汁 キャベツ フルーツ <small>(主な食材) 米 キャベツ 人参 白身魚 玉ねぎ 果物</small>	さつま芋粥 (ベタベタ) 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 さつま芋 鶏ささみ トマト 人参 玉ねぎ 果物</small>	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 さつま芋 鶏ささみ トマト 人参 玉ねぎ 果物</small>
2 (木)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 鶏と野菜のうま煮 芋スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 鶏と野菜のうま煮 味噌汁 芋 フルーツ <small>(主な食材) 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	パン粥~ココロト 豆腐と野菜のスープ フルーツ <small>(主な食材) 食パン ミルク 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	フィット-スト 豆腐と野菜のスープ フルーツ <small>(主な食材) 食パン ミルク 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>
3 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し キャベツペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥~軟飯 魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) きな粉芋マッシュ 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 さつま芋 きな粉 ミルク 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥~軟飯 きな粉芋マッシュ 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 さつま芋 きな粉 ミルク 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物</small>
4 (土)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 果物</small>	全粥 (ベタベタ) じゃが芋煮 ゆし豆腐 フルーツ <small>(主な食材) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 果物</small>	全粥~軟飯 じゃが芋煮 ゆし豆腐 フルーツ <small>(主な食材) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 果物</small>	しらす粥 (ベタベタ) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 しらす 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 しらす 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>
6 (月)	10倍粥 (とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 米 かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥~軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 魚野菜あんかけ チンゲン菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かつお菜 麩 果物</small>	全粥~軟飯 魚野菜あんかけ チンゲン菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かつお菜 麩 果物</small>
7 (火)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 ほうれん草 人参 鶏ひき肉 もやし そうめん 果物</small>	鶏おじや (ベタベタ) ほうれん草煮 そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 ほうれん草 人参 鶏ひき肉 もやし そうめん 果物</small>	鶏おじや (~軟飯) ほうれん草煮 そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 ほうれん草 人参 鶏ひき肉 もやし そうめん 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 豆腐と芋煮 あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 絹豆腐 じゃが芋 人参 あおさ 麩 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐と芋煮 あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 絹豆腐 じゃが芋 人参 あおさ 麩 果物</small>
8 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 絹豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 豆腐キャベツ煮 ほうれん草スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 絹豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐キャベツ煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ <small>(主な食材) 米 絹豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 果物</small>	おじや (ベタベタ) 鶏肉トマトスープ フルーツ <small>(主な食材) 米 ツナ缶 人参 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物</small>	おじや (~軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ <small>(主な食材) 米 ツナ缶 人参 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物</small>
9 (木)	10倍粥 (とろとろ) 魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ 麩 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 魚野菜煮 キャベツスープ フルーツ <small>(主な食材) 米 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ 麩 果物</small>	全粥~軟飯 魚野菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ <small>(主な食材) 米 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ 麩 果物</small>	パン粥~ココロト 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 食パン ミルク 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>	フィット-スト 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 食パン ミルク 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>
10 (金)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 冬瓜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 じゃが芋 冬瓜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 肉じゃが風 冬瓜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 じゃが芋 冬瓜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥~軟飯 肉じゃが風 すまし汁 冬瓜 フルーツ <small>(主な食材) 米 じゃが芋 冬瓜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 魚のトマト煮 野菜スープ フルーツヨーグルト <small>(主な食材) 米 白身魚 トマト 人参 玉ねぎ 果物 ヨーグルト</small>	全粥~軟飯 魚のトマト煮 野菜スープ フルーツヨーグルト <small>(主な食材) 米 白身魚 トマト 人参 玉ねぎ 果物 ヨーグルト</small>
11 (土)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 小松菜 人参 絹豆腐 あおさ 果物</small>	おじや (ベタベタ) 豆腐あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 小松菜 人参 絹豆腐 あおさ 果物</small>	おじや (~軟飯) 豆腐あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 小松菜 人参 絹豆腐 あおさ 果物</small>	人参粥 (ベタベタ) 鶏肉野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 人参 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	人参粥 (~軟飯) 鶏肉野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 人参 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 果物</small>
13 (月)	10倍粥 (とろとろ) 冬瓜ペースト 小松菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 冬瓜 小松菜 絹豆腐 人参 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 豆腐の野菜あんかけ 冬瓜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 冬瓜 小松菜 絹豆腐 人参 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 冬瓜 フルーツ <small>(主な食材) 米 冬瓜 小松菜 絹豆腐 人参 果物</small>	菜粥 (ベタベタ) 鶏野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 キャベツ 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 キャベツ 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>
14 (火)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト レタスペースト すまし汁 <small>(主な食材) 米 人参 レタス 鶏ささみ そうめん 果物</small>	全粥 (ベタベタ) 鶏肉とレタス煮 そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 人参 レタス 鶏ささみ そうめん 果物</small>	全粥~軟飯 鶏肉とレタス煮 そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 米 人参 レタス 鶏ささみ そうめん 果物</small>	しらす粥 (ベタベタ) 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 しらす 絹豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥 (~軟飯) 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 米 しらす 絹豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物</small>
15 (水)	おべんとう会 		おじや (ベタベタ) フルーツ <small>(主な食材) 米 人参 玉ねぎ しらす 果物</small>		おじや (~軟飯) フルーツ <small>(主な食材) 米 人参 玉ねぎ しらす 果物</small>



令和2年7月

NO.1

★厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」に沿って、離乳食を進めます。

琴の音保育園 離乳食

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量などは個人差を考慮します。

★離乳食の完了期は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

(注) 管理栄養士: 大田なつき

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	初期(5.6ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9~11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	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)

令和2年7月



NO.2 琴の音保育園 離乳食

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	初期(5.6ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9~11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	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16(木)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し じゃが芋ペースト 野菜スープ	全粥(べたべた) 煮魚 コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 煮魚 コーンスープ フルーツ	納豆粥(べたべた) 鶏肉と野菜スープ フルーツ	納豆粥(~軟飯) 鶏肉と野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 白身魚 じゃが芋 人参 コーンクリーム缶 レタス ミルク 果物			(主な食材) 米 七割納豆 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	
17(金)	10倍粥(とろとろ) 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 冬瓜ツナ煮 鶏トマトスープ きなこバナナ	全粥~軟飯 冬瓜ツナ煮 鶏トマトスープ きなこバナナ	菜粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ	菜粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 米 冬瓜 人参 ツナ缶 鶏ささみ トマト バナナ きな粉			(主な食材) 米 小松菜 絹豆腐 キャベツ 人参 果物	
18(土)	10倍粥(とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 そうめん汁 フルーツ	レタス粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ	レタス粥(~軟飯) 味噌汁 豆腐 フルーツ
	(主な食材) 米 キャベツ 人参 鶏ささみ そうめん あおさ 果物			(主な食材) 米 レタス 絹豆腐 大根 人参 果物	
20(月)	10倍粥(とろとろ) 豆腐すり流し ほうれん草ペースト すまし汁	おじや(べたべた) 豆腐スープ フルーツ	おじや(~軟飯) 味噌汁 豆腐 フルーツ	全粥(クタクタ) 鶏肉のブロックリー煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロックリー煮 じゃが芋スープ フルーツ
	(主な食材) 米 絹豆腐 ほうれん草 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物			(主な食材) 米 鶏ささみ ブロccoli- じゃが芋 人参 果物	
21(火)	10倍粥(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 魚の人参煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の人参煮 冬瓜スープ フルーツ	パン粥~ソフト 鶏肉野菜スープ フルーツ	ソフト粥(きな粉) 鶏肉野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 白身魚 冬瓜 人参 玉ねぎ 果物			(主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	
22(水)	10倍粥(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	おじや(べたべた) 小松菜スープ フルーツ	おじや(~軟飯) 小松菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚のトマト煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 味噌汁 あおさ フルーツ
	(主な食材) 米 ブロccoli- 人参 鶏ささみ 小松菜 果物			(主な食材) 米 白身魚 トマト 玉ねぎ あおさ 麩 果物	
23(木)	海の日				
24(金)	スポーツの日				
25(土)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト チンゲン菜ペースト すまし汁	全粥(べたべた) いり豆腐 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 いり豆腐 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ	みどり粥(べたべた) 魚スープ フルーツ	みどり粥(~軟飯) 魚スープ フルーツ
	(主な食材) 米 人参 チンゲン菜 絹豆腐 玉ねぎ 麩 果物			(主な食材) 米 ブロccoli- 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	
27(月)	10倍粥(とろとろ) かぼちゃペースト レタスペースト すまし汁	全粥(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮 レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 レタススープ フルーツ	人参粥(べたべた) 煮魚 小松菜スープ フルーツ	人参粥(~軟飯) 煮魚 小松菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 かぼちゃ レタス 鶏ひき肉 玉ねぎ 果物			(主な食材) 米 人参 白身魚 小松菜 玉ねぎ 果物	
28(火)	10倍粥(とろとろ) 小松菜ペースト キャベツペースト 野菜スープ	おじや(べたべた) キャベツスープ フルーツ	おじや(~軟飯) 味噌汁 キャベツ フルーツ	全粥(べたべた) じゃが芋ミルク煮 豆腐野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 じゃが芋ミルク煮 豆腐野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 小松菜 キャベツ 鶏ひき肉 キャベツ 人参 果物			(主な食材) 米 じゃが芋 ミルク 絹豆腐 ブロccoli- 人参 果物	
29(水)	10倍粥(とろとろ) 豆腐すり流し チンゲン菜ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 豆腐人参煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐人参煮 すまし汁 チンゲン菜 フルーツ	全粥(べたべた) じゃが芋そぼろ煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 大根 フルーツ
	(主な食材) 米 絹豆腐 チンゲン菜 人参 麩 果物			(主な食材) 米 鶏ひき肉 じゃが芋 大根 人参 果物	
30(木)	10倍粥(とろとろ) ブロックリーペースト 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏肉のブロックリー煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のブロックリー煮 そうめん汁 フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚のトマト煮 あおさスープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 あおさスープ フルーツ
	(主な食材) 米 ブロccoli- 人参 鶏ささみ そうめん 果物			(主な食材) 米 白身魚 人参 トマト あおさ 麩 果物	
31(金)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し キャベツペースト すまし汁	全粥(べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ	パン粥~ソフト 鶏肉と小松菜スープ フルーツ	ソフト粥(きな粉) 鶏肉と小松菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 絹豆腐 キャベツ ブロccoli- 人参 果物			(主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 小松菜 人参 果物	



★保護者の方へ★ 色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられるので、献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみましょ

