



# 離乳食 こんだて



令和2年 9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。
- ★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。

琴の音保育園 離乳食

F成者)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)
1 (火)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材)米 白身魚 小松菜	ひじき粥(べたべた) 煮魚 小松菜スープ フルーツ	ひじき粥(～軟飯) 煮魚 味噌汁 小松菜 フルーツ	全粥(べたべた) 鶏肉の玉ねぎトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉の玉ねぎトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ
2 (水)	<b>おべんとう会</b> 			しらす粥(べたべた) 鶏肉と芋スープ フルーツ	しらす粥(～軟飯) 鶏肉と芋スープ フルーツ (主な食材)米 しらす 小松菜 鶏ささみ じゃが芋 人参 果物
3 (木)	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 (主な食材)米 絹豆腐 ほうれん草 大根 とうもろこし 果物	全粥(べたべた) 豆腐とれん草うま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥(～軟飯) 鶏肉ささみのくず煮 小松菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ (主な食材)全粥 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物
4 (金)	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 (主な食材)米 じゃが芋 人参 鶏ささみ 小松菜 玉ねぎ 果物	全粥(べたべた) 鶏肉ささみのくず煮 小松菜スープ フルーツ	全粥(～軟飯) 鶏肉ささみのくず煮 小松菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐のおろし煮 ポテトスープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐のおろし煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材)米 絹豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物
5 (土)	10倍粥(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材)米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 果物	全粥(べたべた) じゃが芋煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥～軟飯 じゃが芋煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚と小松菜煮 あおさスープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚と小松菜煮 あおさスープ フルーツ (主な食材)全粥 白身魚 小松菜 玉ねぎ 麩 あおさ 果物
7 (月)	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 (主な食材)米 キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 果物	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) 白身魚の小松菜煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の小松菜煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ (主な食材)全粥 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 ミルク 果物
8 (火)	10倍粥(とろとろ) ポテトすり流し チンゲン菜ペースト 野菜スープ (主な食材)米 じゃが芋 チンゲン菜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 粉ミルク 果物	おじや(べたべた) じゃが芋ミルク煮 チンゲン菜スープ フルーツ	おじや(～軟飯) じゃが芋マヨ チンゲン菜スープ フルーツ	レタス粥(べたべた) 白身魚とブロッコリー煮 玉ねぎスープ フルーツ	レタス粥(～軟飯) 白身魚の人参煮 味噌汁 玉ねぎ フルーツ (主な食材)米 レタス 白身魚 ブロッコリー 麩 玉ねぎ 果物
9 (水)	10倍粥(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な食材)米 白身魚 ほうれん草 人参 冬瓜 削り節 果物	おじや(べたべた) 冬瓜おかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	おじや(～軟飯) 冬瓜おかか煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	しらす粥(べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ	しらす粥(～軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材)米 しらす 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物
10 (木)	10倍粥(とろとろ) 白菜ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な食材)米 白菜 じゃが芋 鶏ささみ 人参 果物	全粥(べたべた) 鶏肉と白菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と白菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	人参粥(べたべた) 白身魚小松菜スープ フルーツ	人参粥(～軟飯) 白身魚小松菜スープ フルーツ (主な食材)米 人参 白身魚 小松菜 玉ねぎ 果物
11 (金)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材)米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物	全粥(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	納豆粥(べたべた) 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	納豆粥(～軟飯) 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材)米 七折納豆 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん 果物
12 (土)	10倍粥(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材)米 小松菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 果物	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) 豆腐とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ (主な食材)米 絹豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物
14 (月)	10倍粥(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材)米 ほうれん草 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 果物	おじや(べたべた) ほうれん草スープ フルーツ	おじや(～軟飯) ほうれん草スープ フルーツ	全粥(べたべた) 煮魚 野菜スープ フルーツ	全粥(～軟飯) 煮魚 野菜スープ フルーツ (主な食材)米 白身魚 小松菜 人参 玉ねぎ 果物
15 (火)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し キャベツペースト 野菜スープ (主な食材)米 白身魚 キャベツ チンゲン菜 人参 果物	全粥(べたべた) 魚とキャベツ煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	さつま芋粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ	さつま芋粥(～軟飯) 豆腐スープ フルーツ (主な食材)米 さつま芋 絹豆腐 ブロッコリー 人参 果物
16 (水)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材)米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん 果物	全粥(べたべた) 鶏肉トマト煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 そうめん汁 フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚のおろし煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚のおろし煮 小松菜スープ フルーツ (主な食材)米 白身魚 人参 小松菜 玉ねぎ 果物



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	ブレンヨーグルト状(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)
17 (木)	10倍粥(とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ	菜粥(べたべた) 鶏肉ミルク煮 あおさスープ フルーツ	菜粥(～軟飯) 鶏肉ミルク煮 あおさスープ フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐と小松菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥(～軟飯) 豆腐と小松菜煮 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 白菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 粉ミルク あおさ 麩 果物			(主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 果物		
18 (金)	10倍粥(とろとろ) さつまいもペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ	全粥(べたべた) さつまいもマッシュ 鶏肉スープ フルーツ	全粥(～軟飯) さつまいもマッシュ 鶏肉スープ フルーツ	かぼちゃ粥(べたべた) 白身魚スープ フルーツ	かぼちゃ粥(～軟飯) 白身魚スープ フルーツ
(主な食材) 米 さつまいも 玉ねぎ 粉ミルク 鶏ささみ 人参 玉葱 果物			(主な食材) 米 かぼちゃ 白身魚 小松菜 玉ねぎ 果物		
19 (土)	10倍粥(とろとろ) キャベツペースト 小松菜ペースト 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	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 キャベツ 小松菜 鶏ささみ そうめん あおさ 果物			(主な食材) 米 ブロッコリー 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物		
21 (月)					
22 (火)					
23 (水)	10倍粥(とろとろ) ポテトすり流し レタスペースト すまし汁	全粥(べたべた) 肉じゃが風 レタススープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 レタススープ フルーツ	菜粥(べたべた) 煮魚 野菜スープ フルーツ	菜粥(べたべた) 煮魚 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 じゃが芋 レタス 鶏ささみ 人参 ほうれん草 果物			(主な食材) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
24 (木)	10倍粥(とろとろ) 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏肉の野菜あんかけ 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 味噌汁 冬瓜 フルーツ	さつまいも粥(べたべた) 豆腐野菜スープ フルーツ	さつまいも粥(～軟飯) 豆腐野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 冬瓜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ あおさ 果物			(主な食材) 米 さつまいも 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物		
25 (金)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し 冬瓜ペースト すまし汁	青のり粥(べたべた) 白身魚のおろし煮 冬瓜汁 フルーツ	青のり粥(～軟飯) 白身魚のおろし煮 冬瓜汁 フルーツ	菜粥(べたべた) 鶏肉とさつまいもスープ フルーツ	菜粥(～軟飯) 鶏肉とさつまいもスープ フルーツ
(主な食材) 米 白身魚 冬瓜 青のり 玉ねぎ 人参 果物			(主な食材) 米 小松菜 鶏ささみ さつまいも 人参 果物		
26 (土)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁	全粥(べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 あおさスープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐とブロッコリー煮 あおさスープ フルーツ	人参粥(べたべた) 白身魚と小松菜スープ フルーツ	人参粥(～軟飯) 白身魚と小松菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 絹豆腐 ブロッコリー 人参 麩 あおさ 果物			(主な食材) 米 人参 白身魚 小松菜 玉ねぎ 果物		
28 (月)	10倍粥(とろとろ) 大根ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	全粥(べたべた) 鶏肉と大根煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と大根煮 小松菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 大根 ほうれん草 鶏ささみ 小松菜 人参 果物			(主な食材) 米 絹豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物		
29 (火)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁	全粥(べたべた) 白身魚と小松菜煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚と小松菜煮 かぼちゃスープ フルーツ	さつまいも粥(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ	さつまいも粥(～軟飯) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ
(主な食材) 米 白身魚 かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ 果物			(主な食材) 米 さつまいも 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
30 (水)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト キャベツペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏ささみのくず煮 コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏ささみのくず煮 コーンスープ フルーツ	レタス粥(べたべた) 豆腐と小松菜スープ フルーツ	レタス粥(～軟飯) 豆腐と小松菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 人参 キャベツ 鶏ささみ ｸﾞﾘｰﾝﾎﾟﾝﾂ 白菜 ミルク 果物			(主な食材) 米 レタス 絹豆腐 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、おいしく食べられます。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ーう!!

