



# 離乳食 こんだ



令和2年 11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

(作成者) 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	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)
2 (月)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 米 ブロッコリー 玉ねぎ	全粥 (べたべた) 鶏肉ミルク煮 ブロッコリースープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 人参 ■ミルク 果物	全粥~軟飯 鶏肉ミルク煮 ブロッコリースープ 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 (主な食材) 米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物	全粥 (~軟飯) 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ
3 (火)	<b>文化の日</b> 				
4 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物	全粥 (べたべた) 豆腐のキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐のキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 鶏肉と小松菜煮 玉ねぎスープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 鶏ささみ 小松菜 麩 玉ねぎ 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏ささみの小松菜煮 味噌汁 玉ねぎ フルーツ
5 (木)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白菜 人参	青のり粥 (べたべた) 白身魚のおろし玉葱煮 白菜スープ フルーツ (主な食材) 青のり 白身魚 玉ねぎ 果物	青のり粥 (~軟飯) 白身魚のおろし煮 白菜スープ フルーツ	菜飯 (べたべた) 鶏肉とさつま芋スープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 鶏ささみ さつま芋 人参 果物	菜粥 (~軟飯) 鶏肉とさつま芋スープ フルーツ
6 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 ブロッコリー 冬瓜 人参 果物	全粥 (べたべた) 白身魚とブロッコリー煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚とブロッコリー煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐の小松菜煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 小松菜 じゃが芋 人参 ■ミルク 果物	全粥~軟飯 豆腐の小松菜煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ
7 (土)	<b>おべんとう会</b> 			おじや (べたべた) フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物	おじや~軟飯 フルーツ
9 (月)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白菜 人参	全粥 (べたべた) 鶏肉と白菜煮 玉ねぎスープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 果物	全粥~軟飯 鶏肉と白菜煮 味噌汁 玉ねぎ 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 (主な食材) 米 人参 白身魚 小松菜 玉ねぎ 果物	人参粥 (~軟飯) 白身魚と小松菜スープ フルーツ
10 (火)	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 (主な食材) 米 じゃが芋 レタス 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 果物	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	しらす粥 (べたべた) 煮魚 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	しらす粥 (べたべた) 煮魚 野菜スープ フルーツ
11 (水)	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	全粥 (べたべた) 白身魚と人参おろし煮 白菜コーンスープ フルーツ (主な食材) 白身魚 人参 白菜 ■ブロッコリー 果物	全粥~軟飯 白身魚と人参おろし煮 白菜コーンスープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
12 (木)	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	全粥 (べたべた) 鶏肉のトマト煮 山東菜スープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ トマト 山東菜 もやし 果物	全粥~軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 山東菜 フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚の人参おろし煮 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	全粥~軟飯 白身魚の人参おろし煮 小松菜スープ フルーツ
13 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 大根ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白身魚 大根	全粥 (べたべた) 白身魚と芋煮 大根スープ フルーツ (主な食材) じゃが芋 人参 果物	全粥~軟飯 白身魚と芋煮 味噌汁 大根 フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ささみ ブロッコリー キャベツ 麩 果物	全粥~軟飯 白身魚とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ
14 (土)	10倍粥 (とろとろ) かぼちゃペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	全粥 (べたべた) 鶏肉カレー煮 かぼちゃスープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 人参 ■ミルク 果物	全粥~軟飯 鶏肉カレー煮 かぼちゃスープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ



### ★ 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う!!



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)
16 (月)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 じゃが芋 人参 鶏ささみ レタス 玉ねぎ 果物	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	全粥 (べたべた) 白身魚とほうれん草煮 白菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 ほうれん草 白菜 人参 果物	全粥~軟飯 白身魚とほうれん草煮 白菜スープ フルーツ
17 (火)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 大根 人参 鶏ささみ 冬瓜 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉と冬瓜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と冬瓜煮 味噌汁 大根 フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 白身魚とキャベツ煮 ブロッコリースープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 白身魚 キャベツ ブロッコリー 人参 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 白身魚とキャベツ煮 ブロッコリースープ フルーツ
18 (水)	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 (主な食材) 米 白身魚 キャベツ ★鮭 トマト 人参 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 鮭のトマト煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鮭のトマト煮 味噌汁 キャベツ 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 (主な食材) 米 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	しらす芋粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
19 (木)	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 山東菜 そうめん 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚のおろし玉葱煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物	全粥 (~軟飯) 白身魚のおろし玉葱煮 じゃが芋スープ フルーツ
20 (金)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な食材) 米 小松菜 じゃが芋 鶏ささみ 玉ねぎ ■ミルク 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の小松菜煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の小松菜煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ	キャベツ粥 (べたべた) 魚のスープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	キャベツ粥 (~軟飯) 魚のスープ フルーツ
21 (土)	10倍粥 (とろとろ) レタスペースト チンゲン菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 レタス チンゲン菜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とレタス煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥 (~軟飯) 鶏肉とレタス煮 チンゲン菜スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 白身魚のスープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	菜粥 (~軟飯) 白身魚のスープ フルーツ
23 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p>  </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>				
24 (火)	10倍粥 (とろとろ) 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な食材) 米 玉ねぎ ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 もやし 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜煮 ブロッコリースープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 ブロッコリースープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 白菜 豆腐 玉ねぎ 人参 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
25 (水)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 大根 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥 (~軟飯) 鶏肉野菜煮 大根スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ
26 (木)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 大根 人参 鶏ささみ そうめん あおさ 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の紅白煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 白身魚の紅白煮 そうめん汁 フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 白身魚 ブロッコリー 人参 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
27 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 大根 小松菜 人参 果物	全粥 (べたべた) 白身魚と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚と小松菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ
28 (土)	10倍粥 (とろとろ) チンゲン菜ペースト レタスペースト すまし汁 (主な食材) 米 チンゲン菜 レタス 鶏ささみ 人参 ゆし豆腐 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とチンゲン菜煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥 (~軟飯) 鶏肉とチンゲン菜 ゆし豆腐 フルーツ	全粥 (べたべた) 魚のおろし人参煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 魚のおろし人参煮 ポテトスープ フルーツ
30 (月)	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 (主な食材) 米 ほうれん草 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 味噌汁 ほうれん草 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 (主な食材) 米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ