

離乳食のこんだて

NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和8年5月

- ★ 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。

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 (金)	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) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 果物	鶏かゆ（べたべた） キャベツスープ フルーツ	鶏かゆ（～軟飯） 味噌汁 キャベツ フルーツ	菜かゆ（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 ノリ佃煮 人参 玉ねぎ 果物	菜かゆ（べたべた） フルーツ
2 (土)	10倍粥（とろとろ） キャベツペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 コーン・トマト 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 コーン・トマト フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 コーン・トマト フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
3	 				
4					
5					
6					
7 (木)	10倍粥（とろとろ） じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	全粥（べたべた） 鶏じゃが ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏じゃが ほうれん草スープ フルーツ	全粥（べたべた） きゅうりおかか煮 魚汁 フルーツ (主な食材) 全粥 きゅうり 削り節 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	全粥～軟飯 きゅうりおかか煮 魚汁 フルーツ
8 (金)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 冬瓜ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物	全粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	魚かゆ（～軟飯） フルーツ
9 (土)	10倍粥（とろとろ） キャベツペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 大根 うずまき麺 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 味噌汁 大根 フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
11 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 きゅうり トマト しらす 絹豆腐 小松菜 果物	全粥（べたべた） きゅうりしらす和え 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりしらす和え 豆腐スープ フルーツ	鶏かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	鶏かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
12 (火)	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) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん 果物	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	さかな粥（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 ブロッコリー 人参 果物	さかな粥（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
13 (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) 全粥 絹豆腐 キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 果物	全粥（べたべた） 豆腐のキャベツ煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐のキャベツ煮 味噌汁 大根 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	鶏かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
14 (木)	10倍粥（とろとろ） じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	菜かゆ（べたべた） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 キャベツ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	菜かゆ（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
15 (金)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 冬瓜 人参 果物	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 冬瓜スープ フルーツ	ひじき粥（べたべた） 魚スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ひじき 人参 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 果物	ひじき粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ

令和8年5月

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 (土)	お弁当会			おじや（べたべた） フルーツ	おじや（～軟飯） フルーツ
	(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ しらす 果物			(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ しらす 果物	
18 (月)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	レタス粥（べたべた） 魚汁 フルーツ	レタス粥（～軟飯） 魚汁 フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 大根 麩 果物			(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	
19 (火)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） ほうれん草おかか煮 豆腐コンスープ フルーツ	全粥～軟飯 ほうれん草おかか煮 豆腐コンスープ フルーツ	ひじき粥（べたべた） 魚スープ フルーツ	ひじき粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 ほうれん草 人参 削り節 絹豆腐 コツクリム缶 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 ひじき 人参 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	
20 (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	鶏うどんスープ きゅうりツナ和え フルーツ	鶏うどんスープ きゅうりツナ和え フルーツ	菜かゆ（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	菜かゆ（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ きゅうり ノリ佃煮 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	
21 (木)	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） 白身魚の野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の野菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	全粥（べたべた） きゅうりおかか煮 鶏汁 フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりおかか煮 鶏汁 フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 冬瓜 あおさ 果物			(主な食材) 全粥 きゅうり 削り節 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	
22 (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	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	野菜かゆ（べたべた） あおさ汁 フルーツ	野菜かゆ（～軟飯） あおさ汁 フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 トマト じゃが芋 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 ノリ佃煮 人参 いんげん あおさ 麩 果物	
23 (土)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	野菜かゆ（べたべた） ゆし豆腐 フルーツ	野菜かゆ（～軟飯） ゆし豆腐 フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ	おじや（～軟飯） フルーツ
	(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ しらす 果物	
25 (月)	10倍粥（とろとろ） キャベツペースト 冬瓜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	人参粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	人参粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 冬瓜 果物			(主な食材) 全粥 人参 絹豆腐 白菜 玉ねぎ 果物	
26 (火)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚と野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚の野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ	鶏かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	
27 (水)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 野菜スープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ	魚かゆ（～軟飯） フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	
28 (木)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	鶏うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	鶏うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） 魚スープ フルーツ	かぼちゃ粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
	(主な食材) うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ きゅうり 削り節 果物			(主な食材) 全粥 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	
29 (金)	お弁当会			おじや（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	おじや～軟飯 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	
30 (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） 豆腐と野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ	おじや（～軟飯） フルーツ
	(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 麩 果物			(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ しらす 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う!!

