

離乳食のこんだて

NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和8年6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 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し じゃが芋ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 野菜ポテト（マッシュ） 豆腐あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 野菜ポテト（マッシュ） 豆腐あおさ汁 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） フルーツ	鶏かゆ（～軟飯） フルーツ
（主な食材）全粥 人参 玉ねぎ じゃが芋 絹豆腐 あおさ 果物			（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 キャベツ 果物		
2 (火)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	野菜うどん汁 きゅうりのおかか煮 フルーツ	野菜うどん汁 きゅうりのおかか煮 フルーツ	しらす粥（べたべた） フルーツ	しらす粥（～軟飯） フルーツ
（主な食材）うどん 人参 玉ねぎ 鶏ささみ きゅうり 削り節 果物			（主な食材）全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物		
3 (水)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 鶏じゃが風 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏じゃが風 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 片栗粉 じゃが芋 人参 人参 ほうれん草 果物			（主な食材）全粥 白身魚 ブロッコリー 人参 果物		
4 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚と人参おろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚と人参おろし煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） フルーツ	鶏かゆ（～軟飯） フルーツ
（主な食材）全粥 白身魚 人参 片栗粉 ほうれん草 麴 果物			（主な食材）全粥 鶏ささみ いんげん 人参 果物		
5 (金)	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） きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	鶏かゆ（べたべた） フルーツ	鶏かゆ（～軟飯） フルーツ
（主な食材）全粥 きゅうり 削り節 鶏ささみ キャベツ 人参 果物			（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
6 (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	全粥（べたべた） 肉じゃが チンゲン菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが 味噌汁 チンゲン菜 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 チンゲン菜 刻みわかめ 果物			（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
8 (月)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 味噌汁 じゃが芋 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 刻み草 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物			（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
9 (火)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト 野菜スープ	クタクタうどん汁 きゅうりのおかか煮 フルーツ	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） フルーツ	かぼちゃ粥（～軟飯） フルーツ
（主な食材）うどん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり 削り節 果物			（主な食材）全粥 かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ 果物		
10 (水)	お弁当会			菜かゆ（べたべた） フルーツ	菜かゆ（～軟飯） フルーツ
			（主な食材）全粥 小松菜 人参 ツナ缶 果物		
11 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 白身魚のトマト煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 白身魚のトマト煮 そうめん汁 フルーツ	菜かゆ（べたべた） フルーツ	菜かゆ（～軟飯） フルーツ
（主な食材）全粥 白身魚 トマト 人参 そうめん 果物			（主な食材）全粥 ほうれん草 鶏ささみ 人参 果物		
12 (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） キャベツのおかか煮 冬瓜鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 冬瓜スープ 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 キャベツ 削り節 冬瓜 人参 鶏ささみ 果物			（主な食材）全粥 白身魚 人参 ブロッコリー 果物		
13 (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	全粥（べたべた） 肉じゃが あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが あおさ汁 フルーツ	キャベツ粥（べたべた） フルーツ	キャベツ粥（～軟飯） フルーツ
（主な食材）全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ 麴 果物			（主な食材）全粥 キャベツ ツナ缶 人参 果物		
15 (月)	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） 鶏肉野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 キャベツ 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 もやし 人参 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		

令和8年6月

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 (火)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 刻みわかめ 果物	全粥（べたべた） 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 刻みわかめ 果物	全粥～軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	さつま芋粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	さつま芋粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 小松菜 鶏ささみ 果物
17 (水)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し じゃが芋ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 刻みわかめ 果物	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 小松菜 鶏ささみ 果物	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ (主な食材) 全粥 人参 小松菜 鶏ささみ 果物	菜かゆ（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 小松菜 鶏ささみ 果物	菜かゆ（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 小松菜 鶏ささみ 果物
18 (木)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し チンゲン菜ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 豆腐とチンゲン菜煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	全粥～軟飯 豆腐とチンゲン菜煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	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 (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物
19 (金)	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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ ツナ缶 人参 キャベツ 果物	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 コーンスープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ ツナ缶 人参 キャベツ 果物	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 コーンスープ フルーツ (主な食材) 全粥 レタス ツナ缶 人参 果物	レタス粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 レタス ツナ缶 人参 果物	レタス粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 レタス ツナ缶 人参 果物
20 (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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ あおさ 鮎 果物	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ あおさ 鮎 果物	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	菜粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	菜粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物
22 (月)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 人参 鮎 あおさ 果物	おじや（べたべた） あおさスープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 人参 鮎 あおさ 果物	おじや（～軟飯） あおさスープ フルーツ (主な食材) 全粥 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	ひじき粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	ひじき粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 果物
24 (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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 果物	レタス粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 果物	レタス粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 果物
25 (木)	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) 全粥 キャベツ 人参 削り節 ゆし豆腐 果物	全粥（べたべた） キャベツのおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ (主な食材) 全粥 キャベツ 人参 削り節 ゆし豆腐 果物	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	さつま芋粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	さつま芋粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物
26 (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) 全粥 人参 玉ねぎ じゃが芋 絹豆腐 大根 人参 果物	全粥（べたべた） 野菜ポテト（マッシュ） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ じゃが芋 絹豆腐 大根 人参 果物	全粥～軟飯 野菜ポテト（マッシュ） 味噌汁 豆腐 フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	レタス粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	レタス粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物
27 (土)	お弁当会			おじや（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	おじや（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物
29 (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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 冬瓜 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 白身魚 玉ねぎ 果物	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 白身魚 玉ねぎ 果物	人参粥（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 白身魚 玉ねぎ 果物	人参粥（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 人参 白身魚 玉ねぎ 果物
30 (火)	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ 刻みわかめ 果物	全粥（べたべた） 魚と野菜煮 キャベツスープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ 刻みわかめ 果物	全粥～軟飯 魚と野菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	菜かゆ（べたべた） フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	菜かゆ（～軟飯） フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 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!!

