

離乳食のこんだて

NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和8年7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 (水)	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）全粥 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 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	菜粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 ほうれん草 白身魚 人参 果物	菜粥（～軟飯） フルーツ
2 (木)	お弁当会			おじや（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 人参 玉ねぎ しらす 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
3 (金)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 （主な食材）全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物	鶏トマト粥（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ	鶏トマト粥（～軟飯） じゃが芋スープ フルーツ	レタス粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 レタス ノリ じゃが芋 人参 果物	レタス粥（～軟飯） フルーツ
4 (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 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 大根スープ フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 玉ねぎ 人参 ツナ缶 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
6 (月)	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 ほうれん草 人参 削り節 そうめん 果物	鶏おじや（べたべた） ほうれん草のおかか煮 そうめん汁 フルーツ	鶏おじや（～軟飯） ほうれん草のおかか煮 そうめん汁 フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 あおさ汁 フルーツ （主な食材）全粥 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 あおさ汁 フルーツ
7 (火)	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 （主な食材）全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 ほうれん草 果物	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	鶏かゆ（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 果物	鶏かゆ（～軟飯） フルーツ
8 (水)	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）うどん 鶏ひき肉 人参 きゅうり 削り節 ほうれん草 玉ねぎ 果物	やわらかそぼろうどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	そぼろうどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	ひじき粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 ひじき乾 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	ひじき粥（～軟飯） フルーツ
9 (木)	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 玉ねぎ 人参 片栗粉 冬瓜 果物	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 鶏肉野菜あんかけ 味噌汁 冬瓜 フルーツ	キャベツ粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 キャベツ 白身魚 人参 果物	キャベツ粥（～軟飯） フルーツ
10 (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 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 白身魚人参おろし煮 キャベツペースト フルーツ	全粥～軟飯 白身魚人参おろし煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	しらす粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物	しらす粥（～軟飯） フルーツ
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 （主な食材）全粥 小松菜 人参 削り節 ゆし豆腐 果物	全粥（べたべた） 小松菜のおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥～軟飯 小松菜のおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 玉ねぎ 人参 ツナ缶 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
13 (月)	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）全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 片栗粉 じゃが芋 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 じゃが芋スープ フルーツ	さかな粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 白身魚 キャベツ 人参 果物	さかな粥（～軟飯） フルーツ
14 (火)	10倍粥（とろとろ） ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ （主な食材）全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン缶 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 コーンスープ フルーツ	人参粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 人参 ほうれん草 ノリ じゃが芋 果物	人参粥（～軟飯） フルーツ
15 (水)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し レタスパースト すまし汁 （主な食材）全粥 白身魚 トマト 片栗粉 レタス 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 魚トマト煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚トマト煮 レタススープ フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） フルーツ （主な食材）全粥 かぼちゃ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	かぼちゃ粥（～軟飯） フルーツ

令和8年7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 (木)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁	人参粥（べたべた） 冬瓜鶏肉スープ フルーツ	人参粥（～軟飯） 冬瓜鶏肉スープ フルーツ	レタス粥（べたべた） フルーツ	レタス粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ 冬瓜 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
17 (金)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 うどんスープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 うどんスープ フルーツ	野菜かゆ（べたべた） フルーツ	野菜かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ うどん キャベツ 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 人参 果物		
18 (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 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが そうめん汁 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 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん 果物			(主な食材) 全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物		
21 (火)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し 冬瓜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 肉じゃが風 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 すまし汁 冬瓜 フルーツ	トマトリゾット風（べたべた） フルーツ	トマトリゾット風（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ 冬瓜 人参 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 トマト キャベツ 果物		
22 (水)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	人参粥（べたべた） フルーツ	人参粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物			(主な食材) 全粥 人参 ノリ佃煮 玉ねぎ 果物		
23 (木)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 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 絹豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
24 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し チンゲン菜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚とトマト煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚とトマト煮 味噌汁 チンゲン菜 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 トマト 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物		
25 (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		
27 (月)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 あおさ汁 フルーツ	野菜かゆ（べたべた） フルーツ	野菜かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ いんげん あおさ 麩 果物			(主な食材) 全粥 ほうれん草 白身魚 人参 果物		
28 (火)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し 大根ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚の野菜煮 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	ひじき粥（べたべた） フルーツ	ひじき粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 うすまき 麩 果物			(主な食材) 全粥 ひじき 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
29 (水)	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	全粥（べたべた） 鶏ささみブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏ささみブロッコリー煮 野菜スープ 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 鶏ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 ノリ佃煮 人参 玉ねぎ 果物		
30 (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	クタクタ肉うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	肉うどんスープ 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 ノリ佃煮 玉ねぎ 果物		
31 (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	鶏そぼろ丼（離） じゃが芋スープ フルーツ	鶏そぼろ丼（離） じゃが芋スープ フルーツ	菜粥（べたべた） フルーツ	菜粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 麩 果物			(主な食材) 全粥 ほうれん草 白身魚 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!!

