

離乳食のこんだて

NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和8年9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 (火)	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 そうめん 果物	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	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
2 (水)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) うどん 鶏ひき肉 人参 小松菜 きゅうり 削り節 果物	そばろうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	そばろうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	レタス粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	レタス粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
3 (木)	10倍粥（とろとろ） レタスパースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 レタス じゃが芋 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とレタス煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とレタス煮 じゃが芋スープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） 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（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
4 (金)	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し 大根ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 大根 きゅうり 削り節 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 大根のおかか和え 魚汁 フルーツ	全粥～軟飯 大根のおかか和え 魚汁 フルーツ	さつま芋粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	さつま芋粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
5 (土)	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
7 (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) 全粥 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 人参 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	トマト粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 トマト 玉ねぎ 絹豆腐 あおさ 果物	トマト粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
8 (火)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し 冬瓜ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 冬瓜 果物	全粥（べたべた） 魚のトマト煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のトマト煮 冬瓜スープ フルーツ	菜かゆ（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 キャベツ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	菜かゆ（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
9 (水)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な食材) うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 果物	肉うどんスープ かぼちゃ煮 フルーツ	肉うどんスープ かぼちゃ煮 フルーツ	しらす粥（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす キャベツ 人参 果物	しらす粥（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
10 (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) 全粥 絹豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ 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 人参 玉ねぎ トマト 果物	鶏かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
11 (金)	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 人参 玉ねぎ 大根 ぎ りわかめ 果物	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	菜かゆ（べたべた） 魚汁 フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	菜かゆ（～軟飯） 魚汁 フルーツ
12 (土)	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) 全粥 鶏ささみ ほうれん草 白菜 人参 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 味噌汁 白菜 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 しらす 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
14 (月)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 小松菜 人参 果物	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 小松菜 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

令和8年9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）
15 (火)	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) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 麩 果物	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	パン粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 食パン きな粉 粉ミルク 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	きな粉パン 豆腐スープ フルーツ
16 (水)	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
17 (木)	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 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	野菜かゆ（べたべた） 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ 絹豆腐 おあさ 果物	野菜かゆ（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
18 (金)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 キャベツ 削り節 絹豆腐 チンゲン菜 麩 果物	全粥（べたべた） キャベツのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
19 (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 (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	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 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 ツナ缶 玉ねぎ 人参 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
21 22 23	シルバーウィーク 			いつもありがとう 	
24 (木)	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) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 麩 果物	全粥（べたべた） 肉じゃが風 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 ほうれん草スープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
25 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物	全粥（べたべた） 魚のブロッコリー煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のブロッコリー煮 じゃが芋スープ 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 人参 白菜 果物	鶏かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
26 (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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 ゴミ 果物	全粥（べたべた） 肉じゃが 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが 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 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	おじや（～軟飯） フルーツ
28 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 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 おあさ 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） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 小松菜 果物	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
29 (火)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し レタスペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 絹豆腐 レタス 大根 人参 果物	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
30 (水)	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 キャベツ 削り節 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 果物	全粥（べたべた） キャベツのおかか煮 鶏汁 フルーツ	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 鶏汁 フルーツ	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ 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!!

