



離乳食 こんだて

令和元年 8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。

琴の音保育園 離乳食

★ 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。

(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)	
	初期 (5ヶ月頃)	中期 (7ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)
月齢	初期 (5ヶ月頃)	中期 (7ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7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 (もくもく)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もくもく)	バナナ位 (かみかみ)
1 (木)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 米 人参、大根	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜うま煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 米 鶏ささみ そうめん あおさ 果物	全粥~軟飯 鶏肉と野菜うま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 米 絹豆腐 人参	全粥~軟飯 豆腐野菜あん 味噌汁 ほうれん草 フルーツ (主な食材) 米 玉葱 麩 ほうれん草 果物
2 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 ほうれん草 きゅうり 人参 果物	全粥 (べたべた) 煮魚 きゅうり人参煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 煮魚 きゅうり人参煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	おじや (べたべた) ひきわり納豆 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 米 人参 玉ねぎ ほうろこ びきわり納豆 じゃが芋 果物	おじや (~軟飯) ひきわり納豆 味噌汁 芋 フルーツ
3 (土)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 人参 小松菜 果物	おじや (べたべた) かぼちゃマッシュ ほうれん草スープ フルーツ	おじや (~軟飯) かぼちゃマッシュ 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	パン粥~ココロトスト 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク 絹豆腐 人参 ほうろこ 果物	スティックトスト 豆腐と野菜のスープ フルーツ
5 (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) 米 じゃが芋 人参 絹豆腐 玉葱 じゃが芋 果物	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜あんかけ キャベツスープ フルーツ 芋マッシュ	全粥~軟飯 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 キャベツ フルーツ 芋マッシュ	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 鶏肉 玉葱 人参 果物	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
6 (火)	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) 米 じゃが芋 人参 うどん 鶏ひき肉 トマト 玉葱 きゅうり 果物	やわらかトマトうどん きゅうり煮 じゃが芋スープ フルーツ	トマトうどん煮 きゅうり煮 じゃが芋スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 人参煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす レタス 人参 ほうれん草 麩 果物	しらす粥 (~軟飯) 人参スティック 味噌汁 ほうれん草 フルーツ
7 (水)	10倍粥 (とろとろ) 魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 果物	全粥 (べたべた) 魚野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚野菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏肉のスープ フルーツ
8 (木)	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) 米 絹豆腐 ほうれん草 人参 大根 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あん 味噌汁 大根 フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 あおさスープ フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 トマト 人参 あおさ 白菜 果物	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 あおさ フルーツ
9 (金)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ なす 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 鶏と野菜のうま煮 なすスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏と野菜のうま煮 なすスープ フルーツ	パン粥~ココロトスト 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 玉ねぎ 果物	スティックトスト 豆腐と野菜のスープ フルーツ
10 (土)	10倍粥 (とろとろ) チンゲン菜ペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 チンゲン菜 白菜 鶏ささみ 人参 そうめん あおさ 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	おじや (べたべた) 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 白菜 人参 麩 玉葱 果物	おじや (~軟飯) 野菜スープ フルーツ
13 (火)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト バナナペースト すまし汁 (主な食材) 米 ほうれん草 バナナ 鶏ささみ 玉葱 人参 ヨーグルト	おじや (べたべた) ほうれん草スープ フルーツヨーグルト	おじや (~軟飯) ほうれん草スープ フルーツヨーグルト	かぼちゃ粥 煮魚 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 かぼちゃ 白身魚 小松菜 人参 玉葱 果物	かぼちゃ粥 煮魚 野菜スープ フルーツ
14 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 人参 大根 オクラ 果物	全粥 (べたべた) 豆腐あんかけ オクラスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐あんかけ オクラスープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) ひきわり納豆 野菜スープ ゆるゆるぜりー (主な食材) 米 しらす ひきわり納豆 玉葱 人参 りんご 寒天 砂糖	しらす粥 (~軟飯) ひきわり納豆 野菜スープ ゆるゆるぜりー
15 (木)	おべんとう会 			おじや フルーツ (主な食材) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	おじや フルーツ
16 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白身魚 人参 玉葱 レタス クラムソウ ミルク 果物	全粥 (べたべた) 魚煮 コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚煮 コーンスープ フルーツ	全粥 (べたべた) きな粉芋 豆腐野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 じゃが芋 きな粉 豆腐 人参 玉葱 果物	全粥~軟飯 きな粉芋 豆腐野菜スープ フルーツ
17 (土)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋すり流し ブロッコリーペースト すまし汁 (主な食材) 米 じゃが芋 ブロッコリー しらす 絹豆腐 ブロッコリー 人参 果物	しらす粥 (べたべた) 豆腐の二色和え じゃが芋スープ フルーツ	しらす粥 (~軟飯) 豆腐の二色和え 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 人参玉ねぎ トマト そうめん 果物	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 そうめん汁 フルーツ



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)
19 (月)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し レタスペーススト すまし汁 (主な食材) 米 ジャガ芋 レタス 絹豆腐 玉葱 人参 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん じゃが芋スープ フルーツ	全粥 (~軟飯) 豆腐野菜あん じゃが芋スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 果物	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 キャベツ フルーツ
20 (火)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 人参	全粥 (べたべた) 白菜煮びたし オクラあおさ汁 フルーツ	全粥 (~軟飯) 白菜煮びたし オクラあおさ汁 フルーツ	おじや (べたべた) きな粉芋 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ひき肉 人参 ジャガ芋 きな粉 豆腐 玉葱 果物	おじや (~軟飯) きなこ芋 味噌汁 豆腐 フルーツ
21 (水)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 冬瓜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 人参 冬瓜 白身魚 玉葱 トマト 果物	全粥 (べたべた) 白身魚のくず煮 トマトスープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚のくず煮 トマトスープ フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 人参 玉葱 ジャガ芋 キャベツ 果物	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 すまし汁 芋 フルーツ
22 (木)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な食材) 米 ほうれん草 ジャガ芋 人参 冬瓜 ツナ缶 パナナ きな粉	全粥 (べたべた) 冬瓜ツナ煮 ほうれん草スープ きな粉バナナ	全粥~軟飯 冬瓜ツナ煮 味噌汁 ほうれん草 きな粉バナナ	しらす粥 (べたべた) 鶏肉野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 鶏肉 玉葱 人参 果物	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉野菜スープ フルーツ
23 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 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 人参 玉葱 白菜 あおさ 果物	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐野菜煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 チンゲン菜 豆腐 人参 玉葱 果物	全粥~軟飯 豆腐野菜煮 野菜スープ フルーツ
24 (土)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト バナナペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹ごし豆腐 小松菜 絹豆腐 人参 玉葱 麩 きな粉 バナナ	全粥 (べたべた) いり豆腐 小松菜スープ きな粉バナナ	全粥~軟飯 いり豆腐 味噌汁 小松菜 きな粉バナナ	みどり粥 鶏肉と芋のスープ フルーツ (主な食材) 米 ブロッコリー 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 果物	みどり粥 (~軟飯) 鶏肉と芋のスープ フルーツ
26 (月)	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) 米 絹豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 そうめん 果物	人参粥 (べたべた) 豆腐野菜あんかけ そうめん汁 フルーツ	人参粥 (~軟飯) 豆腐野菜あんかけ そうめん汁 フルーツ	パン粥~ソフト (きな粉) 鶏肉野菜スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏肉 人参 玉ねぎ 果物	ソフト (きな粉) 鶏肉野菜スープ フルーツ
27 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な食材) 米 かぼちゃ 白身魚 チンゲン菜 人参 玉葱 ｸﾞｰﾝﾄﾞﾝ 果物	全粥 (べたべた) 魚野菜あんかけ コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚野菜あんかけ コーンスープ フルーツ	全粥 (べたべた) かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 人参 果物	全粥~軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ フルーツ
28 (水)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白菜 人参 うどん 鶏肉 ブロッコリー チンゲン菜 果物	クタクタうどん 野菜煮 フルーツ	野菜うどん 野菜煮 フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚とトマト煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 米 白身魚 トマト 玉葱 あおさ 麩 果物	全粥~軟飯 白身魚とトマト煮 あおさ汁 フルーツ
29 (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) 米 冬瓜 人参 ツナ缶 ジャガ芋 キャベツ 果物	全粥 (べたべた) 冬瓜ツナ煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 冬瓜ツナ煮 味噌汁 ジャガ芋 フルーツ	しらす粥 (べたべた) 鶏肉野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 鶏肉 人参 玉葱 果物	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉野菜スープ フルーツ
30 (金)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 米 小松菜 キャベツ 鶏肉 人参 大根 果物	菜粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 大根スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 鶏肉野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ジャガ芋 ｺｰﾝﾄﾞﾝ 果物	全粥~軟飯 魚の野菜煮 ポテトスープ フルーツ
31 (土)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 ほうれん草 白菜 うどん 鶏ミンチ 人参 ゆし豆腐 果物	クタクタうどん煮 人参煮 ゆし豆腐 フルーツ	野菜うどん煮 手づかみ人参 ゆし豆腐 フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 鶏肉野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 鶏肉 人参 玉ねぎ 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏肉野菜スープ 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よう!!

