離乳食 こんだて

令和元年 ９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）	
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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯茎でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯茎でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
2 (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	全粥（べたべた） 豆腐野菜あんかけ 冬瓜ｽｰﾌﾟ　芋ﾏｯｼｭ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐野菜あんかけ 味噌汁　冬瓜　芋ﾏｯｼｭ フルーツ	菜粥 鶏野菜スープ フルーツ	菜粥 鶏野菜スープ フルーツ
	（主な食材）米　じゃが芋　人参　絹豆腐　玉ねぎ　小松菜　冬瓜　果物			（主な食材）米　キャベツ　鶏肉　玉ねぎ　人参　果物	
3 (火)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト バナナペースト すまし汁	おじや（べたべた） トマトすりおろし 野菜スープ フルーツ	おじや（～軟飯） トマト煮 野菜スープ フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐と野菜のスープ フルーツ	しらす粥（～軟飯） 豆腐と野菜のスープ フルーツ
	（主な食材）米　人参　バナナ　鶏ささみ　玉ねぎ　小松菜			（主な食材）米　しらす　絹豆腐　人参　さつま芋　果物	
4 (水)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し 小松菜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 煮魚　きゅうり人参煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 煮魚　きゅうり和え物 味噌汁　小松菜 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	おじや（～軟飯） ひきわり納豆 味噌汁　じゃが芋 フルーツ
	（主な食材）米　白身魚　小松菜　人参　きゅうり　果物			（主な食材）米　人参　玉ねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ひきわり納豆　じゃが芋　果物	
5 (木)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁　冬瓜 フルーツ	パン粥～ｺﾛｺﾛﾄｰｽﾄ 白菜煮びたし 野菜スープ フルーツ	ｽﾃｨｯｸﾄｰｽﾄ 白菜煮びたし 野菜スープ フルーツ
	（主な食材）米　冬瓜　人参　鶏肉　玉葱　麩　果物			（主な食材）食パン　ミルク　白菜　ツナ缶　人参　玉葱　果物	
6 (金)	おべんとう会			おじや フルーツ	おじや フルーツ
				（主な食材）米　人参　玉ねぎ　ツナ缶　果物	
7 (土)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 肉じゃが風 ゆし豆腐 フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 ゆし豆腐 フルーツ	しらす粥（べたべた） 野菜の人参和え キャベツスープ きな粉バナナ	しらす粥（～軟飯） 野菜の人参和え 味噌汁　ｷｬﾍﾞﾂ きな粉バナナ
	（主な食材）米　じゃが芋　人参　鶏肉　玉ねぎ　ゆし豆腐　果物			（主な食材）米　しらす　ブロッコリー　人参　ｷｬﾍﾞﾂ　きな粉バナナ	
9 (月)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 冬瓜ペースト すまし汁	おじや（べたべた） 冬瓜のおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	おじや（～軟飯） 冬瓜おかか煮 味噌汁　ほうれん草 フルーツ	パン粥～ｺﾛｺﾛﾄｰｽﾄ 豆腐と野菜のスープ フルーツ	ｽﾃｨｯｸﾄｰｽﾄ 豆腐と野菜のスープ フルーツ
	（主な食材）米　ほうれん草　冬瓜　白身魚　人参　玉ねぎ　削りぶし　果物			（主な食材）食パン　ミルク　絹豆腐　人参　玉ねぎ　果物	
10 (火)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し チンゲン菜ペースト すまし汁	やわらかそぼろうどん じゃが芋ミルク煮 チンゲン菜スープ フルーツ	そぼろうどん煮 じゃが芋マッシュ チンゲン菜スープ 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	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
	（主な食材）米　じゃが芋　チンゲン菜　うどん　鶏ひき肉　玉葱　じゃが芋　人参　果物			（主な食材）米　しらす　レタス　人参　ほうれん草　麩　果物	
11 (水)	10倍粥（とろとろ） キャベツペースト 大根ペースト 野菜スープ	おじや（べたべた） キャベツしらす和え 大根スープ フルーツ	おじや（～軟飯） キャベツしらす和え 味噌汁　大根 フルーツ	全粥（べたべた） 野菜ツナ煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ	全粥～軟飯 野菜ツナ煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ
	（主な食材）米　キャベツ　大根　鶏ひき肉　玉葱　人参　しらす　果物			（主な食材）米　ツナ缶　小松菜　人参　じゃが芋　果物	
12 (木)	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 魚野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 魚の野菜煮 味噌汁　キャベツ フルーツ	パン粥～ｺﾛｺﾛﾄｰｽﾄ 鶏肉のスープ フルーツ	ｽﾃｨｯｸﾄｰｽﾄ 鶏肉のスープ フルーツ
	（主な食材）米　白身魚　人参　玉葱　キャベツ　麩　果物			（主な食材）食パン　ミルク　鶏肉　人参　玉ねぎ　果物	
13 (金)	10倍粥（とろとろ） さつま芋ペースト 人参ペースト すまし汁	さつま芋粥（べたべた） 鶏ささみのくず煮 ほうれん草スープ フルーツ	さつま芋粥（～軟飯） 鶏ささみのくず煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥（べたべた） 白身魚のおろし煮 ポテトスープ ゆるゆるゼリー	全粥～軟飯 白身魚のおろし煮 ポテトスープ ゆるゆるゼリー
	（主な食材）米　人参　さつま芋　鶏ささみ　玉ねぎ　ほうれん草　果物			（主な食材）米 白身魚　人参　じゃが芋　ｷｬﾍﾞﾂ　果物　寒天	
14 (土)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し ブロッコリーペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） いり豆腐 あおさスープ フルーツ	全粥～軟飯 いり豆腐 あおさスープ フルーツ	みどり粥（べたべた） 鶏肉のスープ フルーツ	みどり粥（～軟飯） 鶏肉のスープ フルーツ
	（主な食材）米　絹豆腐　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　人参　玉ねぎ　あおさ　果物			（主な食材）米　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　鶏肉　じゃが芋　人参　玉葱　果物	

令和元年 9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）
形態固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯茎でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯茎でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
16 (月)	敬老の日				
17 (火)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト バナナペースト 野菜スープ	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	さつま芋粥（べたべた） 煮魚 野菜スープ フルーツ	さつま芋粥（～軟飯） 煮魚 野菜スープ フルーツ
	（主な食材）米　ほうれん草　バナナ　鶏ささみ　玉葱　人参　ﾖｰｸﾞﾙﾄ			（主な食材）米　さつま芋　白身魚　小松菜　人参　玉葱　果物	
18 (水)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉野菜のうま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜のうま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐野菜あん 小松菜スープ フルーツヨーグルト	全粥～軟飯 豆腐野菜あん 味噌汁　小松菜 フルーツヨーグルト
	（主な食材）米　大根　ほうれん草　そうめん　鶏ささみ　人参　果物			（主な食材）米　絹豆腐　かぼちゃ　玉葱　小松菜　麸　果物　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	
19 (木)	10倍粥（とろとろ） りんごペースト 人参ペースト 野菜スープ	クタクタそうめん煮 野菜ツナ煮 フルーツ	野菜そうめん煮 野菜ツナ煮 フルーツ	全粥（べたべた） 白身魚のトマト煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚のトマト煮 味噌汁　小松菜 フルーツ
	（主な食材）米　リンゴ　人参　素麺　鶏肉　玉葱　山東菜　ツナ缶　果物			（主な食材）米　白身魚　トマト　人参　小松菜　玉葱　果物	
20 (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	全粥（べたべた） 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚の野菜煮 味噌汁　ほうれん草 フルーツ	おじや 豆腐と野菜のスープ フルーツ	おじや 豆腐と野菜のスープ フルーツ
	（主な食材）米　白身魚　人参　玉葱　ほうれん草　麸　果物			（主な食材）米　ツナ缶　かぼちゃ　玉ねぎ　絹豆腐　小松菜　果物	
21 (土)	10倍粥（とろとろ） 白菜ペースト 人参ペースト すまし汁	納豆粥（べたべた） 白菜ツナ煮 そうめん汁 フルーツ	納豆粥（～軟飯） 白菜ツナ煮 そうめん汁 フルーツ	菜粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ	菜粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
	（主な食材）米　白菜　人参　納豆　ツナ缶　そうめん　あおさ　果物			（主な食材）米　ほうれん草　鶏肉　人参　玉葱　果物	
22 (月)	秋分の日				
24 (火)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し レタスペースト すまし汁	全粥（べたべた） 肉じゃが風 レタススープ フルーツヨーグルト	全粥～軟飯 肉じゃが風 レタススープ フルーツヨーグルト	菜粥（べたべた） 煮魚 野菜スープ フルーツ	菜粥（～軟飯） 煮魚 野菜スープ フルーツ
	（主な食材）米　じゃが芋　レタス　鶏肉　人参　ほうれん草　バナナ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ			（主な食材）米　白菜　白身魚　人参　玉葱　果物	
25 (水)	10倍粥（とろとろ） 白菜ペースト チンゲン菜ペースト すまし汁	クタクタそうめん 白菜煮びたし フルーツ	野菜そうめん煮 白菜煮びたし フルーツ	全粥（べたべた） 白身魚トマト煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 白身魚とトマト煮 あおさ汁 フルーツ
	（主な食材）米　白菜　チンゲン菜　そうめん　鶏肉　人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　果物			（主な食材）米　白身魚　トマト　玉葱　あおさ　麸　果物	
26 (木)	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） 鶏ささみのくず煮 コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏ささみのくず煮 コーンスープ フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	しらす粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
	（主な食材）米　人参　ｷｬﾍﾞﾂ　鶏ささみ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　白菜　果物			（主な食材）米　しらす　小松菜　絹豆腐　レタス　人参　果物	
27 (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） 魚と白菜煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚と白菜煮 チンゲン菜スープ フルーツ	さつま芋粥（べたべた） 豆腐人参煮 あおさ汁 フルーツ	さつま芋粥（～軟飯） 豆腐人参煮 あおさ汁 フルーツ
	（主な食材）米　白身魚　チンゲン菜　白菜　人参　果物			（主な食材）米　さつま芋　絹ごし豆腐　あおさ　玉葱　果物	
28 (土)	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	おじや（べたべた） かぼちゃﾏｯｼｭ あおさ汁 フルーツ	おじや（～軟飯） かぼちゃﾏｯｼｭ あおさ汁 フルーツ	菜粥（べたべた） 豆腐野菜スープ フルーツ	菜粥（～軟飯） 味噌汁　豆腐 フルーツ
	（主な食材）米　人参　かぼちゃ　鶏肉　玉葱　麸　あおさ　果物			（主な食材）米　小松菜　絹豆腐　人参　玉葱　果物	
30 (月)	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） 豆腐野菜あんかけ ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐野菜あんかけ ほうれん草スープ フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉のトマトスープ さつま芋きな粉マッシュ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とトマトスープ さつま芋きな粉 フルーツ
	（主な食材）米　絹豆腐　人参　白菜　ほうれん草　玉葱　果物			（主な食材）米　鶏肉　人参　トマト　さつま芋　きな粉　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!!