



令和元年 10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。
- ★ 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。

琴の音保育園 離乳食

(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	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) ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー 人参 果物	全粥(べたべた) 魚と野菜煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚と野菜煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐と人参煮 チンゲン菜スープ フルーツ (主な食材) 米 絹豆腐 人参 チンゲン菜 玉葱 果物	全粥~軟飯 豆腐と人参煮 チンゲン菜スープ フルーツ
2 (水)	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 ヨーグルト	おじや フルーツ
3 (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 ｷﾞﾊﾞｯｼ 小松菜 果物	全粥(べたべた) 冬瓜ツナ煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 冬瓜ツナ煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	しらす粥(べたべた) 鶏肉トマトスープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 鶏肉 トマト 玉ねぎ 果物	しらす粥(~軟飯) 鶏肉トマトのスープ フルーツ
4 (金)	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 (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 ブロッコリー ひきわり納豆 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
5 (土)	10倍粥(とろとろ) 白菜ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白菜 小松菜 人参 玉葱 ゆし豆腐 果物	全粥(べたべた) 野菜煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥~軟飯 野菜煮 ゆし豆腐 フルーツ	おじや(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 玉葱 鶏肉 ｷﾞﾊﾞｯｼ 人参 果物	おじや(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
7 (月)	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 鶏ささみ トマト 玉葱 きゅうり 果物	全粥(べたべた) 鶏肉トマト煮 じゃが芋スープ 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	おじや(べたべた) 人参煮 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 小松菜 人参 レタス 絹豆腐 果物	おじや(~軟飯) 人参ﾌﾞｲｯｸ 味噌汁 豆腐 フルーツ
8 (火)	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 山東菜 果物	全粥(べたべた) 豆腐野菜あんかけ 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あんかけ 大根スープ フルーツ	おじや(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 ブロッコリー 鶏肉 人参 玉葱 果物	おじや(~軟飯) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ
9 (水)	10倍粥(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 小松菜 人参 あおさ 麩 果物	全粥(べたべた) 魚野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 魚野菜煮 あおさ汁 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 ｷﾞﾊﾞｯｼ 玉葱 果物	さつま芋粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
10 (木)	10倍粥(とろとろ) 豆腐すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 ほうれん草 しらす 人参 白菜 果物	しらす粥(べたべた) 豆腐野菜あん 白菜スープ フルーツ	しらす粥(~軟飯) 豆腐野菜あん 味噌汁 白菜 フルーツ	全粥(べたべた) 鶏肉トマト煮 チンゲン菜スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 トマト 人参 チンゲン菜 果物	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ
11 (金)	10倍粥(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 かぼちゃ 人参 鶏ささみ ブロッコリー 玉葱 ヨーグルト	全粥(べたべた) 鶏野菜のうま煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏野菜のうま煮 味噌汁 かぼちゃ フルーツ	パン粥~ソフト 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク 豆腐 人参 玉葱 果物	ﾌﾞｲｯｸﾄﾞｰｽﾄ 豆腐と野菜のスープ フルーツ
12 (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 絹豆腐 ブロッコリー 人参 果物	全粥(べたべた) 豆腐の二色和え じゃが芋スープ フルーツ	全粥(~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 ｷﾞﾊﾞｯｼ 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
15 (火)	10倍粥(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 じゃが芋 ほうれん草 鶏ささみ 人参 白菜 ヨーグルト 果物	全粥(べたべた) 肉じゃが風 ほうれん草スープ フルーツヨーグルト	全粥~軟飯 肉じゃが風 ほうれん草スープ フルーツヨーグルト	全粥(べたべた) 煮魚 キャベツスープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 人参 玉葱 ｷﾞﾊﾞｯｼ あおさ 果物	全粥~軟飯 煮魚 キャベツスープ フルーツ
16 (水)	10倍粥(とろとろ) 豆腐すり流し 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 白菜 人参 麩 果物	全粥(べたべた) 白菜豆腐和え 小松菜スープ フルーツ	全粥(~軟飯) 白菜豆腐和え 小松菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ひき肉 じゃが芋 玉葱 ほうれん草 人参 果物	全粥~軟飯 じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ
17 (木)	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) 米 大根 人参 鶏肉 玉葱 山東菜 果物	おじや(べたべた) 山東菜スープ フルーツ	おじや(~軟飯) 山東菜スープ フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚トマト煮 小松菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 人参 トマト 小松菜 玉葱 果物	全粥~軟飯 白身魚トマト煮 小松菜スープ 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)
18 (金)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 白菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 ジャが芋 白菜 鶏肉 人参 白菜 クリームコーン 果物	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 コーンプ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 コーンプ フルーツ	全粥 (べたべた) 煮魚 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 チンゲン菜 白身魚 人参 キャベツ 果物	全粥~軟飯 煮魚 野菜スープ フルーツ
19 (土)	10倍粥 (とろとろ) バナナペースト チンゲン菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 バナナ チンゲン菜 絹豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 麩 果物	全粥 (べたべた) いり豆腐 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥 (~軟飯) いり豆腐 チンゲン菜スープ フルーツ	みどり粥 魚スープ フルーツ (主な食材) 米 ブロccoli 白身魚 人参 玉葱 果物	みどり粥 魚スープ フルーツ
21 (月)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 かぼちゃ 玉葱 冬瓜 人参 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あん 味噌汁 冬瓜 フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉のトマト煮 キャベツスープ フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 トマト 人参 玉葱 キャベツ 果物	全粥~軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 キャベツ フルーツ
22 (火)					
23 (水)	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 ジャが芋 ミルク 果物	全粥 (べたべた) 魚野菜煮 ポテトスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚野菜煮 ポテトスープ フルーツ	おじや (べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉葱 絹豆腐 小松菜 果物	おじや (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
24 (木)	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ccoli さつまい ミルク 果物	全粥~軟飯 魚の野菜煮 ポテトスープ フルーツ
25 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 ブロccoli 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 きな粉バナナ (主な食材) 米 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉葱 バナナ きな粉	全粥~軟飯 豆腐野菜煮 野菜スープ きな粉バナナ
26 (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 そうめん あおさ 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	おじや (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 キャベツ 人参 絹豆腐 玉葱 果物	おじや (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
28 (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	さつまい芋粥 (べたべた) 鶏肉と野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 さつまい芋 鶏肉 人参 玉葱 果物	さつまい芋粥 (~軟飯) 鶏肉と野菜スープ フルーツ
29 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白菜 人参 白身魚 冬瓜 チンゲン菜 果物	全粥 (べたべた) 魚野菜あんかけ 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚野菜あんかけ 味噌汁 冬瓜 フルーツ	全粥 (べたべた) さつまい芋そぼろ煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ひき肉 さつまい芋 玉葱 人参 果物	全粥~軟飯 さつまい芋そぼろ煮 野菜スープ フルーツ
30 (水)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト チンゲン菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 大根 チンゲン菜 鶏ささみ 人参 キャベツ 麩 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	パン粥~ドロドロ (きな粉) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 豆腐 人参 玉葱 果物	フィックスト (きな粉) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
31 (木)	10倍粥 (とろとろ) かぼちゃペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 かぼちゃ 小松菜 鶏肉 人参 玉葱 果物	全粥 (べたべた) かぼちゃシチュー 小松菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 かぼちゃシチュー 小松菜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚トマト煮 レタススープ フルーツヨーグルト (主な食材) 米 白身魚 トマト 玉葱 レタス 人参 果物 ヨーグルト	全粥~軟飯 白身魚トマト煮 レタススープ フルーツヨーグルト



★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!!

