



# 離乳食 こんだて



令和元年 11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	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 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 人参	全粥 (べたべた) 煮魚 コーンスープ フルーツ (主な食材) 白菜 ツナ缶 玉葱 ミルク	全粥~軟飯 煮魚 コーンスープ フルーツ (主な食材) 果物	全粥 (べたべた) きな粉芋 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 じゃが芋 きな粉 (ミルク) 絹豆腐 人参 玉葱 果物	全粥 (~軟飯) きな粉芋 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 じゃが芋 きな粉 (ミルク) 絹豆腐 人参 玉葱 果物
2 (土)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し りんごすりおろし すまし汁 (主な食材) 米 じゃが芋 りんご	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 ゆし豆腐 フルーツ (主な食材) 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参	全粥~軟飯 肉じゃが風 ゆし豆腐 フルーツ (主な食材) ゆし豆腐 果物	しらす粥 (べたべた) 野菜の人参和え キャベツのスープ フルーツ (主な食材) 米 しらす ぶつ切 人参	しらす粥 (~軟飯) 野菜の人参和え 味噌汁 キャベツ フルーツ (主な食材) 米 しらす ぶつ切 人参
4 (月)	<b>振替休日</b>		文化の日		
5 (火)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し汁 チンゲン菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 チンゲン菜 人参	全粥 (べたべた) 豆腐野菜煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 人参 あおさ 麩 果物	全粥~軟飯 豆腐野菜煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 人参 あおさ 麩 果物	さつま芋粥 (べたべた) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 鶏肉	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 鶏肉 かつお 玉葱 果物
6 (水)	10倍粥 (とろとろ) トマトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 トマト 人参	鶏そぼろ粥 (べたべた) トマトすりおろし 山東菜スープ フルーツ (主な食材) 鶏ひき肉 山東菜 果物	鶏そぼろ粥 (~軟飯) トマト煮 味噌汁 山東菜 フルーツ (主な食材) 鶏ひき肉 山東菜 果物	パン粥~ココロト 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 さつま芋 人参 果物	フィットト 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 さつま芋 人参 果物
7 (木)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 人参 小松菜	全粥 (べたべた) いり豆腐 小松菜スープ フルーツ (主な食材) 絹豆腐 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 いり豆腐 小松菜スープ フルーツ (主な食材) 絹豆腐 玉ねぎ 果物	みどり粥 (べたべた) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 米 ぶつ切 鶏肉	みどり粥 (~軟飯) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 米 ぶつ切 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 果物
8 (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 じゃが芋 白菜	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 白菜スープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 玉葱 人参 果物	全粥~軟飯 肉じゃが風 白菜スープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 玉葱 人参 果物	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 さつま芋スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 人参 果物	全粥~軟飯 魚の野菜煮 さつま芋スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 人参 果物
9 (土)	<b>おべんとう会</b>				
11 (月)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 大根ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白身魚 大根	おじや (べたべた) 大根おかか煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 人参 玉葱 人参 麩 あおさ 果物	おじや (~軟飯) 大根おかか煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 人参 玉葱 人参 麩 あおさ 果物	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 (主な食材) 米 ツナ缶 ぶつ切 人参 じゃが芋 ミルク 果物	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 ツナ缶 ぶつ切 人参 じゃが芋 ミルク 果物
12 (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 (主な食材) 米 じゃが芋 チンゲン菜 うどん	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 (主な食材) 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 人参 果物	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 (主な食材) 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 人参 果物	おじや (べたべた) 人参煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 レタス 人参 ほうれん草 麩 果物	おじや (~軟飯) 人参フィッシュ 味噌汁 ほうれん草 フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 レタス 人参 ほうれん草 麩 果物
13 (水)	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) 米 キャベツ 大根	鶏そぼろ粥 (べたべた) キャベツしらす和え 大根スープ フルーツ (主な食材) 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ しらす 果物	鶏そぼろ粥 (~軟飯) キャベツしらす和え 味噌汁 大根 フルーツ (主な食材) 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ しらす 果物	パン粥~ココロト 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 玉ねぎ 果物	フィットト 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 玉ねぎ 果物
14 (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	全粥 (べたべた) 鶏ささみのくす煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 人参 玉葱 果物	全粥~軟飯 鶏ささみのくす煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 人参 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 白身魚のトマト煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 トマト さつま芋 玉葱 果物	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 トマト さつま芋 玉葱 果物
15 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 冬瓜	全粥 (べたべた) 魚野菜煮 冬瓜スープ フルーツ (主な食材) 人参 玉葱 果物	全粥~軟飯 魚野菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ (主な食材) 人参 玉葱 果物	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 鶏肉	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 鶏肉 人参 玉葱 果物



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	舌でつぶせる固さ			舌でつぶせる固さ	
固さ	綿ごし豆腐位 (もぐもぐ)			綿ごし豆腐位 (もぐもぐ)	
16 (土)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な食材) 米 小松菜 かぼちゃ 鶏肉 人参 玉葱 ミルク 果物	全粥 (べたべた) シチュー かぼちゃスープ フルーツ	全粥~軟飯 シチュー かぼちゃスープ 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 絹豆腐 人参 玉葱 果物	おじや (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
18 (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 (主な食材) 米 絹豆腐 人参 レタス 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あんかけ レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あんかけ レタススープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉のミルクスープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 鶏肉 ジャガ芋 人参 ミルク 果物	菜粥 (~軟飯) 鶏肉とミルクスープ フルーツ
19 (火)	10倍粥 (とろとろ) 冬瓜ペースト キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 米 冬瓜 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉のくず煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のくず煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 白身魚 ブロッコリー 人参 玉葱 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 白身魚のみどり煮 野菜スープ フルーツ
20 (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 絹豆腐 麩 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あんかけ 麩のスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あんかけ 麩のスープ フルーツ	鶏そぼろ粥 (べたべた) 野菜のしらす煮 小松菜スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ しらす 小松菜 果物	鶏そぼろ粥 (~軟飯) 野菜のしらす煮 小松菜スープ フルーツ
21 (木)	10倍粥 (とろとろ) りんごペースト 小松菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 リンゴ 小松菜 そうめん 鶏肉 玉葱 ツナ缶 果物	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 山東菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 トマト 人参 山東菜 玉葱 果物	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 山東菜スープ フルーツ
22 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し汁 チンゲン菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 チンゲン菜 きゅうり 人参 果物	全粥 (べたべた) 煮魚 きゅうり人参煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 煮魚 きゅうり和え物 味噌汁 チンゲン菜 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 (主な食材) 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー 七羽納豆 ジャガ芋 果物	おじや (~軟飯) ひきわり納豆 味噌汁 ジャガ芋 フルーツ
23 (土)					
25 (月)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト レタスペースト すまし汁 (主な食材) 米 ほうれん草 レタス 鶏肉 ジャガ芋 人参 レタス 果物 ヨーグルト	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	人参粥 (べたべた) 煮魚 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 米 人参 白身魚 玉葱 あおさ 麩 果物	人参粥 (~軟飯) 煮魚 あおさ汁 フルーツ
26 (火)	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 ジャガ芋 人参 鶏肉 チンゲン菜 キャベツ 果物	全粥 (べたべた) シチュー チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 シチュー チンゲン菜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 ブロッコリー 玉葱 白菜 人参 果物	全粥 (~軟飯) 白身魚のみどり煮 白菜スープ フルーツ
27 (水)	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 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜 人参 果物	全粥 (べたべた) 魚とキャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚とキャベツ煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	かぼちゃ粥 (べたべた) 豆腐人参煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 米 かぼちゃ 絹豆腐 人参 玉葱 そうめん 果物	かぼちゃ粥 (~軟飯) 豆腐人参煮 そうめん汁 フルーツ
28 (木)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 米 ブロッコリー キャベツ 鶏肉 トマト 人参 クリーム缶 白菜 ミルク 果物	全粥 (べたべた) 白身魚のトマト煮 ポテトスープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 ポテトスープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 絹豆腐 レタス 人参 果物	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
29 (金)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 人参 白菜 ほうれん草 玉葱 果物	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	パン粥~トマトスープ (きな粉) 鶏肉のトマトスープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏肉 人参 トマト 果物	フィットスープ (きな粉) 鶏肉とトマトスープ フルーツ
30 (土)	園内清掃			おじや (べたべた) フルーツ (主な食材) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	おじや (~軟飯) 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

