



離乳食 こんだて

令和2年 3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)
2 (月)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 大根 小松菜	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 絹豆腐 玉葱 そうめん 果物)	人参粥 (~軟飯) 豆腐野菜あんかけ そうめん汁 フルーツ	さつまいも粥 (べたべた) 鶏肉と野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 さつまいも 鶏肉 玉葱 人参 果物	さつまいも粥 (~軟飯) 鶏肉と野菜スープ フルーツ
3 (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) 米 ほうれん草 人参 絹豆腐 白菜 麩 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 豆腐白菜煮 麩のスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐白菜煮 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 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ひき肉 人参 玉葱 しらす ほうれん草 果物	鶏そぼろ粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ ほうれん草スープ フルーツ
4 (水)	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) 米 キャベツ 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 キャベツスープ フルーツ	トマト粥 (べたべた) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 トマト 鶏肉 小松菜 人参 果物	トマト粥 (~軟飯) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ
5 (木)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト みかんペースト すまし汁 (主な食材) 米 人参 絹豆腐 玉葱 そうめん	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚のあんかけ 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 ブロッコリー 玉葱 人参 果物	全粥~軟飯 白身魚のあんかけ 野菜スープ フルーツ
6 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 大根 白菜 玉葱 人参 わかめ 果物	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉ブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 鶏肉 ブロッコリー 玉葱 人参 果物	全粥~軟飯 鶏肉ブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ
7 (土)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し チンゲン菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉葱 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 (べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 玉葱 果物	みどり粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
9 (月)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な食材) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 煮魚 ブロッコリースープ フルーツ	全粥 (~軟飯) 煮魚 ブロッコリースープ 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 玉葱 ひきわり納豆 じゃが芋 果物	おじや (~軟飯) ひきわり納豆 じゃが芋スープ フルーツ
10 (火)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 小松菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 玉葱 人参 麩 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜煮 小松菜スープ フルーツ	全粥 (~軟飯) 豆腐野菜煮 味噌汁 小松菜 フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉 (べたべた) フルーツ (主な食材) 米 チンゲン菜 鶏肉 トマト 玉葱 果物	菜粥 (~軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ
11 (水)	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	おじや きゅうり煮 じゃが芋スープ フルーツ	おじや きゅうりスティック煮 じゃが芋スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 人参煮 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 人参 小松菜 絹豆腐 果物	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
12 (木)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 大根 白菜 鶏肉 人参 わかめ 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉大根煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉大根煮 味噌汁 白菜 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 絹豆腐 人参 玉葱 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
13 (金)	10倍粥 (とろとろ) レタスペースト トマトペースト すまし汁 (主な食材) 米 レタス トマト 絹豆腐 玉葱 レタス あおさ 麩 果物	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん あおさスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あん あおさスープ 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 トマト 人参 玉葱 キャベツ 果物	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 野菜スープ フルーツ
14 (土)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 かぼちゃ 鶏肉 小松菜 玉葱 人参 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
16 (月)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト チンゲン菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 大根 チンゲン菜 絹豆腐 人参 そうめん あおさ 果物	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜のうま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の野菜のうま煮 そうめん汁 フルーツ	鶏粥 (べたべた) じゃが芋トマトスープ フルーツ (主な食材) 米 鶏ひき肉 じゃが芋 キャベツ 玉葱 果物	鶏粥 (~軟飯) じゃが芋トマトスープ 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	ブレンヨーグルト状 (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)
17 (火)	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	全粥 (べたべた) 煮魚 ブロッコリースープ フルーツ (主な食材) ブロッコリー 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 煮魚 ブロッコリースープ 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 玉葱 納豆(わり) じゃが芋 果物	おじや (~軟飯) ひきわり納豆 じゃが芋スープ フルーツ
18 (水)	10倍粥 (とろとろ) りんごペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 人参 そうめん 鶏肉 玉葱 山東菜 ツナ缶	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 きな粉バナナ (主な食材) 米 白身魚 人参 小松菜 大根 バナナ きな粉	全粥 (~軟飯) 白身魚のトマト煮 味噌汁 小松菜 きな粉バナナ
19 (木)	10倍粥 (とろとろ) チンゲン菜ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 大根	おじや (べたべた) 大根煮 チンゲン菜スープ フルーツ (主な食材) 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし わかめ 果物	おじや (~軟飯) 大根煮 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ	パン粥~ココト-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 玉ねぎ 果物	スティック-スト 豆腐と野菜のスープ フルーツ
20 (金)					
21 (土)				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
23 (月)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト みかんペースト すまし汁 (主な食材) 米 ブロッコリー	全粥 (べたべた) 鶏肉人参煮 ほうれん草スープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	全粥 (べたべた) きな粉いも 豆腐野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 じゃが芋 きな粉 絹豆腐 人参 玉葱 果物	全粥 (~軟飯) きな粉いも 豆腐野菜スープ フルーツ
24 (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 白身魚 人参	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 ゆし豆腐 フルーツ (主な食材) 玉葱 ゆし豆腐 果物	全粥~軟飯 魚の野菜煮 ゆし豆腐 フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 鶏ささみ 人参 玉葱 果物	菜粥 (~軟飯) 鶏肉野菜スープ フルーツ
25 (水)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト レタスペースト すまし汁 (主な食材) 米 人参 レタス	全粥 (べたべた) 鶏ささみのくず煮 トマトスープ フルーツ (主な食材) 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 トマト 果物	全粥~軟飯 鶏ささみのくず煮 トマトスープ 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 小松菜 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
26 (木)	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 すまし汁 (主な食材) 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 ミルク チンゲン菜 玉葱 果物	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 キャベツスープ 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
27 (金)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 米 絹豆腐 大根	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あんかけ 大根スープ フルーツ (主な食材) ブロッコリー 人参 玉葱 果物	全粥~軟飯 豆腐野菜あんかけ 大根スープ フルーツ	パン粥~ココト-スト (きな粉) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏肉 人参 白菜 果物	スティック-スト (きな粉) 鶏肉のスープ フルーツ
28 (土)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 キャベツ じゃが芋 鶏ささみ 人参 わかめ 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚のスープ フルーツ (主な食材) 米 レタス 白身魚 人参 玉葱 果物	菜粥 (~軟飯) 魚のスープ フルーツ
30 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト キャベツペースト 野菜スープ (主な食材) 米 人参 キャベツ	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜あん キャベツスープ フルーツ (主な食材) 絹豆腐 玉葱 果物	全粥~軟飯 豆腐の野菜あん キャベツスープ フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 鶏肉ミルクスープ フルーツ (主な食材) 米 さつま芋 鶏肉 玉葱 人参 ミルク 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏肉ミルクスープ フルーツ
31 (火)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 小松菜 人参	鶏粥 (べたべた) きゅうりツナ和え 野菜スープ フルーツ (主な食材) 鶏ひき肉 きゅうり ツナ缶 玉ねぎ 果物	鶏粥 (~軟飯) きゅうりツナ和え 野菜スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 絹豆腐 玉葱 人参 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ 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

