



離乳食 こんだて



令和2年 4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 (水)	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 豆腐スープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 白身魚と野菜スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 白身魚と野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 ジャガイモ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 絹豆腐 果物			(主な食材) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
2 (木)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト バナナペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 白身魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 味噌汁 ジャガイモ フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん さつまいもスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あん さつまいもスープ フルーツ
(主な食材) 米 人参 バナナ 白身魚 トマト 玉ねぎ ジャガイモ			(主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 玉ねぎ さつまいも 果物		
3 (金)	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) 鶏肉と白菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と白菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐と小松菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐と小松菜煮 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 大根 ほうれん草 鶏ささみ 白菜 果物			(主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 果物		
4 (土)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト チンゲン菜ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 豆腐野菜煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 麻婆豆腐風 離 すまし汁 チンゲン菜 フルーツ	みどり粥 鶏肉スープ フルーツ	みどり粥 鶏肉スープ フルーツ
(主な食材) 米 人参 チンゲン菜 絹豆腐 玉ねぎ 果物			(主な食材) 米 ブロッコリー 鶏ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ 果物		
6 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 豆腐と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐と小松菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	しらす粥 鶏野菜スープ フルーツ	しらす粥 鶏野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 人参 大根 絹豆腐 小松菜 果物			(主な食材) 米 しらす 人参 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 果物		
7 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト バナナペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) あけぼの豆腐 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥~軟飯 あけぼの豆腐 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 さつまいもスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 さつまいもスープ フルーツ
(主な食材) 米 白菜 バナナ 絹豆腐 人参 玉ねぎ ｺｰﾝｸﾘｰﾑ			(主な食材) 米 白身魚 小松菜 玉ねぎ さつまいも 人参 果物		
8 (水)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 大根ペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) 鶏トマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏トマト煮 味噌汁 ジャガイモ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
(主な食材) 米 ジャガイモ 大根 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 果物			(主な食材) 米 小松菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物		
9 (木)	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	全粥 (べたべた) 白身魚のみぞれ煮 小松菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚のみぞれ煮 小松菜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の野菜煮 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 小松菜 人参 白身魚 大根 果物			(主な食材) 米 絹豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物		
10 (金)	10倍粥 (とろとろ) チンゲン菜ペースト キャベツペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 そうめん汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あん 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あん 味噌汁 フルーツ
(主な食材) 米 チンゲン菜 キャベツ 鶏ささみ そうめん あおさ 果物			(主な食材) 米 絹豆腐 人参 玉ねぎ 大根 果物		
11 (土)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋すり流し 白菜ペースト 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) 豆腐と野菜のスープ フルーツ	しらす粥 豆腐と野菜のスープ フルーツ
(主な食材) 米 ジャガイモ 白菜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 果物			(主な食材) 米 しらす 絹豆腐 ほうれん草 白菜 果物		
13 (月)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋すり流し 白菜ペースト すまし汁	クタクタうどん煮 芋ﾏｯｼｭ 湯豆腐 フルーツ	うどん煮 芋ﾏｯｼｭ 湯豆腐 フルーツ	しらす粥 鶏肉の野菜スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 鶏肉野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 ジャガイモ 白菜 うどん 人参 玉ねぎ 絹豆腐 果物			(主な食材) 米 しらす 鶏ささみ 小松菜 人参 果物		
14 (火)	10倍粥 (とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 鶏肉かぼちゃあん 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉かぼちゃあん みそ汁 大根 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐と野菜スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜スープ フルーツ
(主な食材) 米 かぼちゃ 大根 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 果物			(主な食材) 米 ほうれん草 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物		
15 (水)	おべんとう会			おじや (べたべた) フルーツ	おじや (~軟飯) フルーツ
			(主な食材) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 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	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）
16 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ 麩 果物</small>	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	菜粥（べたべた） 豆腐人参煮 そうめん汁 フルーツ <small>（主な食材）米 キャベツ 絹豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 果物</small>	菜粥（べたべた） 豆腐人参煮 そうめん汁 フルーツ
17 (金)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し じゃが芋ペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 絹豆腐 白菜 しらす 人参 じゃが芋 果物</small>	しらす粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	しらす粥（～軟飯） 豆腐と野菜煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	全粥（べたべた） 魚と小松菜煮 キャベツスープ フルーツ <small>（主な食材）米 白身魚 小松菜 人参 キャベツ 果物</small>	全粥～軟飯 魚と小松菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ
18 (土)	10倍粥（とろとろ） チンゲン菜ペースト 白菜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 チンゲン菜 白菜 絹豆腐 あおさ 果物</small>	おじや（べたべた） 豆腐あおさ汁 フルーツ	おじや（～軟飯） 豆腐あおさ汁 フルーツ	人参粥（べたべた） 鶏肉野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）米 人参 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	人参粥（～軟飯） 鶏肉野菜スープ フルーツ
20 (月)	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 <small>（主な食材）米 小松菜 人参 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物</small>	全粥（クタクタ） 鶏肉トマト煮 小松菜スープ フルーツ	全粥（～軟飯） 鶏肉トマト煮 味噌汁 小松菜 フルーツ	全粥（クタクタ） 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）米 絹豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥（～軟飯） 豆腐のブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ
21 (火)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 白身魚 小松菜 人参 ヨーグルト缶 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 白身魚の野菜煮 ヨーグルトスープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の野菜煮 ヨーグルトスープ フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） 豆腐と野菜のスープ フルーツ <small>（主な食材）米 かぼちゃ 絹豆腐 人参 玉葱 果物</small>	かぼちゃ粥（～軟飯） 豆腐と野菜のスープ フルーツ
22 (水)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）米 じゃが芋 人参 鶏ささみ ヨーグルト缶 白菜 果物</small>	全粥（べたべた） 肉じゃが コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが コーンスープ フルーツ	全粥（べたべた） 白身魚のトマト煮 レタススープ フルーツ <small>（主な食材）米 白身魚 トマト 人参 レタス 果物</small>	全粥～軟飯 白身魚のトマト煮 レタススープ フルーツ
23 (木)	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 <small>（主な食材）米 ほうれん草 人参 白身魚 ミルク 白菜 果物</small>	菜粥（べたべた） 白身魚ミルク煮 白菜スープ フルーツ	菜粥～軟飯 白身魚ミルク煮 味噌汁 白菜 フルーツ	全粥（べたべた） さつまいもマッシュ 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）米 さつまいも きな粉 青のり 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 さつまいもマッシュ 豆腐スープ フルーツ
24 (金)	10倍粥（とろとろ） ブロッコリーペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>（主な食材）米 ブロッコリー じゃが芋 鶏ささみ 白菜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 白菜スープ フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐野菜あんかけ キャベツスープ フルーツ <small>（主な食材）米 絹豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	全粥（～軟飯） 豆腐野菜あんかけ 味噌汁キャベツ フルーツ
25 (土)	10倍粥（とろとろ） チンゲン菜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 チンゲン菜 人参 白菜 絹豆腐 果物</small>	おじや（べたべた） 豆腐チンゲン菜スープ フルーツ	おじや（～軟飯） 味噌汁 豆腐 フルーツ	しらす粥（べたべた） 鶏肉とトマトスープ フルーツ <small>（主な食材）米 しらす 鶏ささみ トマト 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥（～軟飯） 鶏肉とトマトスープ フルーツ
27 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 絹豆腐 人参 小松菜 大根 果物</small>	全粥（べたべた） 豆腐と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥（～軟飯） 豆腐と小松菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	さつまいも粥（～軟飯） 白身魚と野菜のスープ フルーツ <small>（主な食材）米 さつまいも 白身魚 玉ねぎ 人参 果物</small>	さつまいも粥（～軟飯） 白身魚と野菜のスープ フルーツ
28 (火)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）米 絹豆腐 人参 うどん 玉ねぎ キャベツ 果物</small>	クタクタうどん煮 豆腐野菜あんかけ フルーツ	野菜うどん煮 豆腐野菜あんかけ フルーツ	全粥（べたべた） 白身魚の紅白煮 あおさ汁 フルーツ <small>（主な食材）米 白身魚 人参 大根 あおさ 麩 果物</small>	全粥～軟飯 白身魚の紅白煮 あおさ汁 フルーツ
29 (水)	昭和の日				
30 (木)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>（主な食材）米 人参 じゃが芋 鶏ささみ 玉ねぎ あおさ 麩 果物</small>	全粥（べたべた） 肉じゃが風 あおさスープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 あおさスープ フルーツ	全粥（べたべた） 魚のみどり煮 さつまいもスープ フルーツ <small>（主な食材）米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 人参 果物</small>	全粥（～軟飯） 魚のみどり煮 さつまいもスープ 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

