



離乳 こんだて



NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和7年6月

★ 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。

★ 離乳食の完了期は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。

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) 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) うどん 人参 玉ねぎ 鶏ささみ きゅうり 削り節 果物</small>	野菜うどん汁 きゅうりのおかか煮 フルーツ	野菜うどん汁 きゅうりのおかか煮 フルーツ	しらす粥 (べたべた) そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 人参 玉ねぎ そうめん 果物</small>	しらす粥 (~軟飯) そうめん汁 フルーツ
3 (火)	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 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 片栗粉 ほうれん草 麩 果物</small>	全粥 (べたべた) 魚と人参おろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚と人参おろし煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	鶏かゆ (べたべた) 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 いんげん 果物</small>	鶏かゆ (~軟飯) 野菜スープ フルーツ
4 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 小松菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とブロッコリー煮 小松菜スープ フルーツ	キャベツ粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 キャベツ 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	キャベツ粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
5 (木)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 冬瓜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 冬瓜 あおさ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	キャベツ粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 キャベツ 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	キャベツ粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
6 (金)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物</small>	鶏おじや (べたべた) キャベツスープ フルーツ	鶏おじや (~軟飯) キャベツスープ フルーツ	全粥 (べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 きゅうり 削り節 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐スープ フルーツ
7 (土)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	菜かゆ (べたべた) 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜かゆ (~軟飯) 魚スープ フルーツ
9 (月)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	全粥 (べたべた) 魚スープ さつま芋マッシュ (きな粉) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ さつま芋 ミルク きな粉 果物</small>	全粥~軟飯 魚スープ さつま芋マッシュ (きな粉) フルーツ
10 (火)	10倍粥 (とろとろ) 玉ねぎペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な食材) うどん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり 削り節 果物</small>	クタクタうどん汁 きゅうりのおかか煮 フルーツ	うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐スープ かぼちゃマッシュ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ ミルク 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐スープ ココロかぼちゃ フルーツ
11 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し チンゲン菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐とチンゲン菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とチンゲン菜煮 野菜スープ フルーツ	魚トマトリット粥 (べたべた) あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ トマト あおさ うずまき 麩 果物</small>	魚トマトリット粥 (~軟飯) あおさ汁 フルーツ
12 (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) 全粥 鶏ささみ ほうれん草 人参 麩 あおさ 果物</small>	おじや (べたべた) あおさスープ フルーツ	おじや (~軟飯) あおさスープ フルーツ	人参粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 果物</small>	人参粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
13 (金)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し じゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の野菜煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	人参粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 果物</small>	人参粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
14 (土)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト キャベツペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏じゃが キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏じゃが 味噌汁 キャベツ フルーツ	野菜かゆ (べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 玉ねぎ 人参 絹豆腐 あおさ 果物</small>	野菜かゆ (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ

令和7年6月

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）	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 刺し草 人参 ジャが芋 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 味噌汁 ジャが芋 フルーツ	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
17 （火）	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 トマト 人参 そうめん 果物</small>	全粥（べたべた） 白身魚のトマト煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 白身魚のトマト煮 そうめん汁 フルーツ	菜かゆ（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ほうれん草 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small>	菜かゆ（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
18 （水）	お弁当会 			おじや（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 玉ねぎ しらす 人参 果物</small>	おじや（～軟飯） フルーツ
19 （木）	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 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ ジャが芋 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 しらす 絹豆腐 小松菜 人参 果物</small>	しらす粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
20 （金）	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）全粥 鶏ささみ 片栗粉 ジャが芋 人参 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏じゃが風 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏じゃが風 野菜スープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） ほうれん草スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 ほうれん草 人参 果物</small>	魚かゆ（～軟飯） 味噌汁 ほうれん草 フルーツ
21 （土）	10倍粥（とろとろ） チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ 片栗粉 チンゲン菜 麩 果物</small>	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 いり豆腐 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） そうめん汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 いんげん そうめん 果物</small>	鶏かゆ（～軟飯） そうめん汁 フルーツ
23 （月）	慰霊の日				
24 （火）	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 いんげん 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	野菜かゆ（べたべた） 豆腐あおさ汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 人参 玉ねぎ 絹豆腐 あおさ 果物</small>	野菜かゆ（～軟飯） 豆腐あおさ汁 フルーツ
25 （水）	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 キャベツ 削り節 冬瓜 人参 鶏ささみ トマト 果物</small>	全粥（べたべた） キャベツのおかか煮 冬瓜鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 冬瓜ミネストローネ（離） フルーツ	魚かゆ（べたべた） そうめん汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 果物</small>	魚かゆ（～軟飯） そうめん汁 フルーツ
26 （木）	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し 大根ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 ブロッコリー 人参 大根 あおさ 果物</small>	全粥（べたべた） 魚とブロッコリー煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚とブロッコリー煮 味噌汁 大根 フルーツ	菜かゆ（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ほうれん草 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜かゆ（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
27 （金）	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト キャベツペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 コーンスープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ 果物</small>	魚かゆ（～軟飯） じゃが芋スープ フルーツ
28 （土）	お弁当会 			おじや（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物</small>	おじや～軟飯 フルーツ
30 （月）	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し キャベツペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 キャベツ 人参 削り節 ゆし豆腐 果物</small>	全粥（べたべた） キャベツのおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ	菜かゆ（べたべた） 魚スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜かゆ（～軟飯） 魚スープ 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

