



# 離乳食 こんだて



令和7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	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 (土)	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) 全粥 きゅうり 人参 削り節 絹豆腐 あおさ 果物</small>	全粥(べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ	しらす粥(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ 人参 ほうれん草 果物</small>	しらす粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
4 (火)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 レタス 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 肉じゃが風 レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 レタススープ 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 ほうれん草 人参 果物</small>	しらす粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
5 (水)	10倍粥(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 大根 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉トマト煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 大根 フルーツ	キャベツ粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 キャベツ 絹豆腐 ほうれん草 人参 果物</small>	キャベツ粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
6 (木)	10倍粥(とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 白菜 人参 そうめん あおさ 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉の紅白煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 すき焼き風(豚肉) そうめん汁 フルーツ	おじゃ(べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ツナ缶 豆腐 人参 絹豆腐 玉ねぎ 果物</small>	おじゃ(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
7 (金)	10倍粥(とろとろ) ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 ブロッコリー 削り節 冬瓜 鶏ささみ 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) ブロッコリー-おかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥~軟飯 ブロッコリー-おかか煮 冬瓜汁 フルーツ	全粥(べたべた) 魚の野菜煮 あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ 麩 果物</small>	全粥(~軟飯) 魚の野菜煮 あおさ汁 フルーツ
8 (土)	お弁当の日 			しらす粥(べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 人参 果物</small>	しらす粥(~軟飯) フルーツ
10 (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 <small>(主な食材) 全粥 人参 小松菜 削り節 あおさ 絹豆腐 果物</small>	全粥(べたべた) 小松菜おかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 小松菜おかか煮 豆腐あおさ汁 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 ブロッコリー 玉ねぎ 果物</small>	人参粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
11 (火)	10倍粥(とろとろ) ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鮭 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 鮭とブロッコリー-煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鮭とブロッコリー-煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	キャベツ粥(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 キャベツ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	キャベツ粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
12 (水)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	かぼちゃ粥(べたべた) きゅうりのおかか煮 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 かぼちゃ きゅうり 削り節 白身魚 もやし 人参 果物</small>	かぼちゃ粥(~軟飯) きゅうりのおかか煮 魚スープ フルーツ
13 (木)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐スープ さつまいもマッシュ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも ミルク 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐スープ さつまいもマッシュ フルーツ
14 (金)	10倍粥(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 麩 大根 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉団子スープ煮 大根スープ 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 白菜 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
15 (土)	10倍粥(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 麩 大根 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉とブロッコリー-煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー-煮 フルーツ	あおさ粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ツナ缶 あおさ 玉ねぎ 絹豆腐 人参 果物</small>	あおさ粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ

令和7年11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	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（もくもく）	バナナ位（かみかみ）	絹ごし豆腐位（もくもく）	バナナ位（かみかみ）
17 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し ブロッコリーペースト すまし汁	全粥（べたべた） ブロッコリーポテト（マッシュ） 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 ブロッコリーポテト（コロコロ） 豆腐スープ フルーツ	菜粥（べたべた） 魚スープ フルーツヨーグルト	菜粥（～軟飯） 魚スープ フルーツヨーグルト
(主な食材) 全粥 ブロッコリー ジャガイモ ミルク 絹豆腐 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 白身魚 玉葱 人参 ヨーグルト バナナ		
18 (火)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 鶏肉とじゃが芋煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 大根スープ フルーツ	菜粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ 大根 果物			(主な食材) 全粥 チンゲン菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物		
19 (水)	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 魚汁 フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 魚汁 フルーツ	人参粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ	人参粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 きゅうり もやし 削り節 白身魚 玉ねぎ 人参 果物			(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 果物		
20 (木)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	肉うどんスープ（リカカ） きゅうりのおかか煮 フルーツ	肉うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	しらす粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
(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			(主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 ほうれん草 人参 果物		
21 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し 白菜ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 魚のおろし人参煮 白菜コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のおろし人参煮 白菜コーンスープ フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜のスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と野菜のスープ フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 人参 白菜 コーン缶 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
22 (土)	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	全粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 いり豆腐（離） 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ	ひじき粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ	ひじき粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ チンゲン菜 麩 果物			(主な食材) 全粥 ひじき 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
25 (火)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 大根 フルーツ	おじや（べたべた） 魚スープ フルーツ	おじや（～軟飯） 魚スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 トマト 大根 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
26 (水)	お弁当の日			おじや（べたべた） フルーツ	おじや（～軟飯） フルーツ
			(主な食材) 全粥 玉ねぎ ツナ缶 人参 果物		
27 (木)	10倍粥（とろとろ） ブロッコリーペースト 大根ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 味噌汁 大根 フルーツ	野菜かゆ（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	野菜かゆ（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 大根 わかめ 果物			(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ 絹豆腐 ほうれん草 果物		
28 (金)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ フルーツ	レタス粥（べたべた） 魚スープ フルーツ	レタス粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 コーン缶 果物			(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 果物		
29 (土)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） きゅうりしらす煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりしらす煮 鶏肉スープ フルーツ	菜粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 きゅうり しらす 鶏ささみ 大根 人参			(主な食材) 全粥 ほうれん草 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物		



★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う!!

