



離乳食 こんだて



NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和7年12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)
1 (月)	10倍粥 (とろとろ) 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 片栗粉 冬瓜 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜あんかけ 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 味噌 冬瓜 フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
2 (火)	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 (主な食材) 全粥 白身魚 ほうれん草 人参 そうめん あおさ 果物	全粥 (べたべた) 魚とほうれん草煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 魚とほうれん草煮 そうめん汁 フルーツ	鶏かゆ (べたべた) さつま芋スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ さつま芋 果物	鶏かゆ (~軟飯) さつま芋スープ フルーツ
3 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 さつま芋 人参 絹豆腐 白菜 果物	全粥 (べたべた) さつま芋煮 豆腐スープ フルーツ	全粥~軟飯 さつま芋煮 豆腐スープ フルーツ	鶏トマトソット (べたべた) 野菜スープ フルーツヨーグルト (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 玉ねぎ バナナ ヨーグルト	鶏トマトソット粥 (~軟飯) 野菜スープ フルーツヨーグルト
4 (木)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 大根 人参 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と小松菜煮 味噌汁 大根 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) 全粥 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
5 (金)	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 (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 麩 果物	全粥 (べたべた) 魚のおろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のおろし煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	ひじき粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ひじき 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	ひじき粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
6 (土)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物	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	おじや (べたべた) フルーツ (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	おじや (~軟飯) フルーツ
8 (月)	お弁当会 			しらす粥 (べたべた) フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 小松菜 人参 玉ねぎ 果物	しらす粥 (~軟飯) フルーツ
9 (火)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 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	人参粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 絹豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 果物	人参粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
10 (水)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 白菜 人参 大根 ゴマ 味噌 果物	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	人参粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 絹豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 果物	人参粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
11 (木)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト 野菜だし (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 トマト缶 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 コーンスープ フルーツ	魚粥 (べたべた) トマト野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 トマト 人参 玉ねぎ 果物	魚粥 (~軟飯) トマト野菜スープ フルーツ
12 (金)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 特別納豆 きゅうり 削り節 大根 人参 果物	納豆粥 (べたべた) きゅうりのおかか煮 大根スープ フルーツ	納豆粥 (~軟飯) きゅうりのおかか煮 大根スープ フルーツ	鶏粥 (べたべた) キャベツスープ りんごとさつま芋煮 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ りんご さつま芋	鶏粥 (~軟飯) キャベツスープ りんごとさつま芋煮
13 (土)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 麩 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 じゃが芋スープ フルーツ	おじや (べたべた) フルーツ (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	おじや (~軟飯) フルーツ

令和7年12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)
15 (月)	10倍粥 (とろとろ) 冬瓜ペースト 小松菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 冬瓜 小松菜 ツナ缶 白菜 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 冬瓜ツナ煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 冬瓜ツナ煮 白菜スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐のスープ 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>	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
16 (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 じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物</small>	全粥 (べたべた) じゃが芋人参煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥~軟飯 じゃが芋人参煮 ゆし豆腐 フルーツ	魚トトリ*粥 (べたべた) 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 じゃが芋 果物</small>	魚トトリ*粥 (~軟飯) 野菜スープ フルーツ
17 (水)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 大根 甘みわかめ 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 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 人参 玉ねぎ 果物</small>	キャベツ粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
18 (木)	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 鶏ささみ トマト 玉葱 きゅうり 削り節 果物</small>	やわらかうどんスープ 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	レタス粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 レタス 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	レタス粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
19 (金)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 ほうれん草 削り節 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) ほうれん草のおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥~軟飯 ほうれん草のおかか煮 ポトフスープ (離) フルーツ	鮭かゆ (べたべた) 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 *鮭 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物</small>	鮭かゆ (~軟飯) 野菜スープ フルーツ
20 (土)	ニコフェス			おじゃ (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物</small>	おじゃ (~軟飯) フルーツ
22 (月)	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 人参 玉ねぎ ひじき 大根 鶏ささみ 果物</small>	ひじき粥 (べたべた) 大根スープ フルーツ	ひじき粥 (~軟飯) 大根スープ 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 小松菜 人参 果物</small>	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
23 (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 白身魚 トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋スープ 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
24 (水)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ トマト 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 コーンクリームスープ (離) フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 コーンクリームスープ (離) フルーツ	人参粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 果物</small>	人参粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
25 (木)	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 絹豆腐 大根 人参 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐と大根煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐と大根煮 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ	魚トトリ*粥 (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 トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物</small>	魚トトリ*粥 (~軟飯) 味噌汁 じゃが芋 フルーツ
26 (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 <small>(主な食材) うどん 鶏ささみ (後期: 豚肉) 人参 玉ねぎ きゅうり もやし 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	肉うどん汁 きゅうりのおかか煮 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
27 (土)	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 (後期: 豚ひき肉) 人参 玉ねぎ じゃが芋 甘みわかめ 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐と野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 麻婆豆腐 (離) 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	おじゃ (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 玉ねぎ 人参 果物</small>	おじゃ (~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!!

