



# 離乳食 こんだて



NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和8年2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) 人参ペースト 白菜スープ すまし汁	全粥 (べたべた) きゅうりのおかか煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりのおかか煮 白菜スープ フルーツ	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 きゅうり 人参 削り節 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物		
3 (火)	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	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜煮 たくたくうどんスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 たくたくうどんスープ フルーツ	レタス粥 (べたべた) フルーツ	レタス粥 (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ うどん 味噌 わかめ 果物			(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 果物		
4 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	野菜かゆ (べたべた) あおさ汁 (豆腐) フルーツ	野菜かゆ (~軟飯) あおさ汁 (豆腐) フルーツ	鶏かゆ (べたべた) フルーツ	鶏かゆ (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ 絹豆腐 あおさ 果物			(主な食材) 全粥 ほうれん草 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物		
5 (木)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 豆腐とほうれん草煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とほうれん草煮 あおさ汁 フルーツ	鶏トマトリゾット (べたべた) フルーツ	鶏トマトリゾット (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 ほうれん草 人参 あおさ 味噌 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物		
6 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 魚といんげん煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚といんげん煮 白菜スープ フルーツ	野菜かゆ (べたべた) フルーツ	野菜かゆ (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 いんげん 玉ねぎ 白菜 人参 果物			(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 果物		
7 (土)	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	全粥 (べたべた) きゅうりとしらす煮 豆腐スープ フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりとしらす煮 豆腐スープ フルーツ	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 きゅうり しらす 絹豆腐 ほうれん草 人参 果物			(主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物		
9 (月)	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 野菜スープ	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 かぼちゃスープ フルーツ	レタス粥 (べたべた) フルーツ	レタス粥 (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 果物			(主な食材) 全粥 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
10 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 大根ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 魚と野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚と野菜煮 大根スープ フルーツ	鶏かゆ (べたべた) フルーツ	鶏かゆ (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 いんげん 人参 玉ねぎ 大根 味噌 わかめ 果物			(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ ほうれん草 玉ねぎ 果物		
11 (水)	建国記念日				
12 (木)	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) 豆腐の煮つけ チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の煮つけ 味噌汁 チンゲン菜 フルーツ	鶏トマトリゾット粥 (べたべた) フルーツ	鶏トマトリゾット粥 (~軟飯) フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 大根 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物		
13 (金)	お弁当会				
(主な食材) 全粥 しらす 人参 果物			(主な食材) 全粥 しらす 人参 果物		
14 (土)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 大根ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 鶏肉とほうれん草煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とほうれん草煮 味噌汁 大根 フルーツ	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 鶏ささみ ほうれん草 人参 大根 果物			(主な食材) 全粥 ツナ缶 玉ねぎ 人参 果物		

令和8年2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)	
16 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ (後期: 豚肉) ジャが芋 トマト 片栗粉 白菜 ツナ缶 缶 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とじゃが芋煮 コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 豚肉とじゃが芋煮 コーンスープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 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>	菜粥 (~軟飯) フルーツ	
17 (火)	10倍粥 (とろとろ) 玉ねぎペースト 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 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	しらす粥 (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>	しらす粥 (~軟飯) フルーツ	
18 (水)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 うすまき麩 果物</small>	全粥 (べたべた) 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	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	
19 (木)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 大根 人参 (後期: 豚肉) 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とキャベツ煮 豚汁 (離) フルーツ	魚かゆ (べたべた) 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) フルーツ	
20 (金)	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) うどん 鶏ささみ (後期: 豚肉) 人参 玉ねぎ きゅうり 削り節 果物</small>	肉うどんスープ 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	かぼちゃ粥 (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ 果物</small>	かぼちゃ粥 (~軟飯) フルーツ	
21 (土)	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 人参 玉ねぎ ジャが芋 苺 みわかめ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 味噌汁 ジャが芋 フルーツ	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	
23 (月)	天皇誕生日 					
24 (火)	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 ジャが芋 人参 鶏ひき肉 大根 果物</small>	全粥 (べたべた) じゃが芋そぼろ煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 大根 フルーツ	トマトリゾット (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ツナ缶 トマト 玉ねぎ 人参 果物</small>	トマトリゾット (~軟飯) フルーツ	
25 (水)	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 鶏ささみ ほうれん草 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	菜粥 (べたべた) 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>	菜粥 (~軟飯) フルーツ	
26 (木)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 冬瓜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 人参 冬瓜 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉の小松菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の小松菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 さつま芋 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物</small>	さつま芋粥 (~軟飯) フルーツ	
27 (金)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト キャベツペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ キャベツ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とじゃが芋煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 すまし汁 キャベツ フルーツ	菜粥 (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ツナ缶 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥 (~軟飯) 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



**★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

