



離乳食 こんだて



NO.1

琴の音保育園 離乳食

令和8年3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） ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 玉ねぎスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 すまし汁 麩 フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ	魚かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ ほうれん草 人参 片栗粉 麩 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
3 (火)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト じゃが芋ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉の小松菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉の小松菜煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ	魚かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 じゃが芋 玉葱 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
4 (水)	お弁当会			しらす粥（べたべた） フルーツ	しらす粥（～軟飯） フルーツ
			(主な食材) 全粥 しらす 小松菜 人参 果物		
5 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し ブロッコリーペースト すまし汁	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 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 ブロッコリー 大根 人参 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 小松菜 果物		
6 (金)	10倍粥（とろとろ） じゃが芋ペースト 白菜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉のミルク煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のミルク煮 白菜スープ フルーツ	菜かゆ（べたべた） フルーツ	菜かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ミルク 白菜 果物			(主な食材) 全粥 ブロッコリー ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物		
7 (土)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト じゃが芋ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 肉じゃが 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 洋風肉じゃが 味噌汁 大根 フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ	魚かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		
9 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 白菜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 豆腐と白菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と白菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） フルーツ	かぼちゃ粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 白菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 かぼちゃ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
10 (火)	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） 鶏肉のトマト煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 ほうれん草 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 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 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		
11 (水)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	菜かゆ（べたべた） フルーツ	菜かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 きゅうり 削り節 鶏ささみ 人参 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		
12 (木)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 鶏肉とトマト煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とトマト煮 ほうれん草スープ 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 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物			(主な食材) 全粥 レタス ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物		
13 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し 大根ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚とキャベツ煮 イナムルチ汁 フルーツ	菜粥（べたべた） フルーツ	菜粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 キャベツ 大根 人参 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 果物		
14 (土)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 人参ペースト すまし汁	ひじき粥（べたべた） 鶏汁 フルーツ	ひじき粥（～軟飯） 鶏汁 フルーツ	しらす粥（べたべた） フルーツ	しらす粥（～軟飯） フルーツ
(主な食材) 全粥 ひじき 鶏ささみ 大根 人参 果物			(主な食材) 全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物		
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	うどんミートソース すまし汁 白菜 フルーツ	スパゲティミートソース（離） すまし汁 フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ	魚かゆ（～軟飯） フルーツ
(主な食材) うどん トマト 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物		

令和8年3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)
17 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 白菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 白菜 ギリワカメ 果物</small>	全粥 (べたべた) 魚の人参おろし煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の人参おろし煮 白菜スープ フルーツ	菜かゆ (べたべた) フルーツ	菜かゆ (~軟飯) フルーツ
18 (水)	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 人参 玉ねぎ そうめん 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 そうめん汁 フルーツ	かぼちゃ粥 (べたべた) フルーツ	かぼちゃ粥 (~軟飯) フルーツ
19 (木)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し キャベツペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 麩 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 キャベツスープ フルーツ	菜かゆ (べたべた) フルーツ	菜かゆ (~軟飯) フルーツ
21 (土)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し アヲリペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 アヲリ- 人参 削り節 ゆし豆腐 果物</small>	全粥 (べたべた) アヲリ-おかか煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥~軟飯 アヲリ-おかか煮 ゆし豆腐 フルーツ	キャベツ粥 (べたべた) フルーツ	キャベツ粥 (~軟飯) フルーツ
23 (月)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト <small>(主な食材) 全粥 白身魚 アヲリ- 大根 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	鶏粥 (べたべた) フルーツ	鶏粥 (~軟飯) フルーツ
24 (火)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 ギリワカメ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	キャベツ粥 (べたべた) フルーツ	キャベツ粥 (~軟飯) フルーツ
25 (水)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 白菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 片栗粉 ほうれん草 白菜 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 豚肉の野菜あんかけ 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	さつまいも粥 (べたべた) フルーツ	さつまいも粥 (~軟飯) フルーツ
26 (木)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 いんげん じゃが芋 ギリワカメ 果物</small>	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	菜かゆ (べたべた) フルーツ	菜かゆ (~軟飯) フルーツ
27 (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 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 魚のトマト煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のトマト煮 ほうれん草スープ フルーツ	キャベツ粥 (べたべた) フルーツ	キャベツ粥 (~軟飯) フルーツ
28 (土)	お弁当会 			おじゃ (べたべた) フルーツ	おじゃ (~軟飯) フルーツ
30 (月)	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 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とかぼちゃ煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とかぼちゃ煮 味噌汁 白菜 フルーツ	しらす粥 (べたべた) フルーツ	しらす粥 (~軟飯) フルーツ
31 (火)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 白菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 きゅうり しらす 絹豆腐 白菜 ギリワカメ 果物</small>	全粥 (べたべた) きゅうりしらす煮 豆腐スープ フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりしらす煮 豆腐スープ フルーツ	鶏かゆ (べたべた) フルーツ	鶏かゆ (~軟飯) フルーツ



★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!!

