



離乳食こんだて



バンビ保育園



令和 8 年 (2026年)

★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』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・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。 【NO 1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ 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)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
固さ			 例: 白身魚	
1 木	あおさがゆ(べたべた) トマトのおかかあえ 豆腐のスープ(みそ風味) バナナ (主な材料) 米 あおさ トマト 豆腐 人参 ほうれん草 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 トマトのおかかあえ 豆腐のみそ汁 バナナ	魚おじや 米 人参 白身魚 玉ねぎ	
2 金	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ	鶏おじや 米 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参	
3 土	 第47回 運動会 			
5 月	しらすがゆ(べたべた) 根菜だし煮 ポテトスープ (主な材料) 米 しらす干し 小松菜 大根 人参 じゃが芋 BFホワイトソース	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ポテトスープ 手づかみポテト	ツナおじや 米 ツナ缶 あおさ 大根	
6 火	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 Cコーン缶	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ	鶏おじや 米 ブロッコリー 人参 ささみ	
7 水	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜うま煮 プレーンヨーグルト ポテトスープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 トマト缶 Pヨーグルト じゃが芋 Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜うま煮 プレーンヨーグルト ポテトスープ 手づかみポテト	魚おじや 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ	
8 木	全がゆ(べたべた) ブロッコリーの鶏ささみあん ポテトスープ みかん (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 Cコーン缶 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーの鶏ささみあん ポテトスープ みかん	魚おじや 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ	
9 金	みどりがゆ(べたべた) さつま芋とりんごのきんとん 大根スープ(みそ風味) (主な材料) 米 ほうれん草 さつま芋 りんご 大根 豆腐 あおさ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん 大根のみそ汁 手づかみポテト	ツナおじや 米 人参 ほうれん草 ツナ缶	
10 土	全がゆ(べたべた) 野菜やわらか煮 ゆし豆腐(薄) みかん (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜やわらか煮 ゆし豆腐(薄) みかん 	魚おじや 	
13 火	きなこがゆ(べたべた) 白身魚人参のだし煮 とうがんのスープ バナナ (主な材料) 米 きな粉 白身魚 人参 とうがん あおさ ほうれん草	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚人参のだし煮 とうがんのスープ バナナ	ツナおじや 米 人参 ツナ缶 じゃが芋	
14 水	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 大根スープ みかん (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 青のり 大根 人参 あおさ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 大根スープ みかん	鶏おじや 米 キャベツ 人参 ささみ	
15 木	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のおかか煮 大根のみそ風味 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 大根 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のおかか煮 大根のみそ汁 手づかみ大根	魚おじや 米 白身魚 人参 ブロッコリー	



回数	1回食（午前）		2回食（午後）	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ 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）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
16 金	全がゆ（べたべた） 根菜うま煮 魚のスープ みかん （主な材料）米 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白身魚 きゅうり みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 魚のみそ汁 みかん	コーンリゾット風 米 ささみ 人参 玉ねぎ Cコーン缶	
17 土	全がゆ（べたべた） 野菜とツナのやわらか煮 白菜スープ（みそ風味） みかん （主な材料）米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 白菜 Cコーン缶 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とツナのやわらか煮 白菜スープ みかん 	鶏おじや 米 玉ねぎ 人参 ささみ 	
19 月	全がゆ（べたべた） 野菜おかか煮 野菜スープ バナナ （主な材料）米 人参 レタス ほうれん草 玉ねぎ ささみ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜おかか煮 野菜スープ バナナ	ツナおじや 米 あおさ 人参 玉ねぎ ツナ缶	
20 火	全がゆ（べたべた） 鶏と根菜の煮物 かぼちゃスープ バナナ （主な材料）米 鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 かぼちゃスープ バナナ	魚おじや 米 白身魚 人参 あおさ	
21 水	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ みかん （主な材料）米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ みかん 手づかみポテト	鶏おじや 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ	
22 木	納豆がゆ（べたべた） 魚と人参のうま煮 なすのスープ（みそ風味） （主な材料）米 ひきわり納豆 白身魚 人参 ブロッコリー なす あおさ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のうま煮 なすのみそ汁	鶏おじや 米 人参 鶏肉 ほうれん草	
23 金	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ （主な材料）米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 白菜 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	ツナおじや 米 青のり ツナ缶 人参	
24 土	全がゆ（べたべた） 野菜だし煮 チキンスープ みかん （主な材料）米 人参 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 キャベツ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜だし煮 チキンスープ みかん 	ツナおじや 米 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 	
26 月	のりがゆ 白身魚とポテトのだし煮 野菜スープ みかん （主な材料）米 青のり 白身魚 じゃが芋 大根 人参 みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 野菜スープ みかん 手づかみ大根	ツナおじや 米 ツナ缶 ほうれん草 大根	
27 火	芋がゆ（べたべた） ささみと野菜のうま煮 ほうれん草スープ （主な材料）米 さつま芋 ささみ 人参 きゅうり ほうれん草 Cコーン缶	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 ほうれん草スープ 手づかみさつま芋	魚おじや 米 人参 玉ねぎ 白身魚	
28 水	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のうま煮 白菜スープ（みそ風味） （主な材料）米 鶏肉 ブロッコリー トマト 白菜 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 白菜のみそ汁	ツナおじや 米 トマト 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶	
29 木	あおさがゆ（べたべた） 豆腐のみどり煮 ポテトスープ （主な材料）米 あおさ 絹ごし豆腐 ほうれん草 じゃが芋 人参 白菜 Cコーン缶	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 ポテトスープ	魚おじや 米 白身魚 じゃが芋 ほうれん草	
30 金	全がゆ（べたべた） 白身魚の二色あん 大根スープ（みそ風味） みかん （主な材料）米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 あおさ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん 大根のみそ汁 みかん 手づかみ大根	鶏おじや 米 ささみ かぼちゃ ほうれん草	
31 土	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ みかん （主な材料）米 豆腐 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ほうれん草 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ みかん 	ツナおじや 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 	