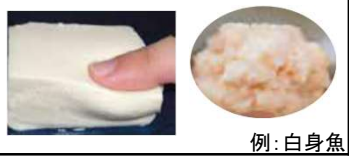
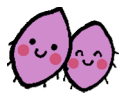
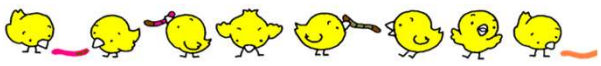
# 11月 離乳食こんだて

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<br>7・8ヶ月頃 | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃 | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃 | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃 |
| 形態<br>固さ | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ） | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ） | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ） | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ） |
| |  |  |  例：白身魚 |  |
| 2 月 | 全がゆ（べたべた）<br>白身魚とポテトのうま煮<br>大根のスープ（みそ風味） | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚とポテトのうま煮<br>大根のみそ汁<br>手づかみ大根 | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 大根 人参 あおさ | | 米 Cコーン缶 玉ねぎ 人参 ささみ | |
| 4 水 | 芋がゆ（べたべた）<br>ささみのくず煮<br>野菜スープ | 芋がゆ ⇒ 軟飯<br>ささみのくず煮<br>野菜スープ | 魚おじや | |
| | （主な材料） 米 さつま芋 青のり ささみ 白菜 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 | | 米 白身魚 人参 ブロッコリー | |
| 5 木 | トマトがゆ（べたべた）<br>豆腐と人参のだし煮<br>大根スープ（みそ風味） | トマトがゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のだし煮<br>大根のみそ汁 | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 トマト 豆腐 人参 大根 あおさ | | 米 ささみ 人参 ほうれん草 | |
| 6 金 | あおさがゆ（べたべた）<br>白身魚のみどり煮<br>人参スープ | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>人参スープ | ツナおじや | |
| | （主な材料） 米 あおさ 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり | | 米 ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 | |
| 7 土 | 人参がゆ<br>白菜と豆腐のスープ<br>みかん | 人参がゆ ⇒ 軟飯<br>白菜と豆腐のスープ<br>みかん  | 魚おじや  | |
| | （主な材料） 米 人参 絹ごし豆腐 あおさ 白菜 玉ねぎ みかん | | 米 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 | |
| 9 月 | 全がゆ（べたべた）<br>野菜やわらか煮<br>豆腐とあおさ汁 | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>野菜やわらか煮<br>豆腐とあおさ汁 | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 じゃが芋 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 あおさ | | 米 ささみ ほうれん草 かぼちゃ | |
| 10 火 | 全がゆ（べたべた）<br>白身魚のみどり煮<br>大根汁（みそ風味） | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>大根のみそ汁<br>手づかみ大根 | コーンリゾット風 | |
| | （主な材料） 米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 あおさ | | 米 ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 ツナ | |
| 11 水 | みどりがゆ（べたべた）<br>魚と野菜のスープ<br>みかん | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>魚と野菜のスープ<br>みかん<br>手づかみポテト | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 みかん | | 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ | |
| 12 木 | あおさがゆ（べたべた）<br>白身魚のトマト煮<br>ブロッコリースープ | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>ブロッコリースープ | ツナおじや | |
| | （主な材料） 米 あおさ 白身魚 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 | | 米 ツナ缶 人参 ほうれん草 | |
| 13 金 | 全がゆ（べたべた）<br>豆腐と野菜のだし煮<br>大根スープ | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のだし煮<br>大根スープ<br>手づかみ人参 | 魚おじや | |
| | （主な材料） 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 麩 | | 米 白身魚 人参 ブロッコリー | |
| 14 土 | 全がゆ（べたべた）<br>ツナと野菜のうま煮<br>ゆし豆腐汁（薄）<br>みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナと野菜のうま煮<br>ゆし豆腐汁（薄）<br>みかん  | 鶏おじや  | |
| | （主な材料） 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ ゆし豆腐 みかん | | 米 ささみ じゃが芋 人参 | |



【 NO ２ 】　令和8年11月

| 回数 | 1回食 （午前） | | 2回食 （午後） | |
|---|---|---|---|---|
| 月令 | 離乳中期<br>7･8ヶ月頃 | 離乳後期<br>9･10･11ヶ月頃 | 離乳中期<br>7･8ヶ月頃 | 離乳後期<br>9･10･11ヶ月頃 |
| | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ） | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ） | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ） | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ） |
| 16<br>月 | 菜がゆ（べたべた）<br>白身魚と人参のだし煮<br>大根スープ（みそ風味） | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚と人参のだし煮<br>大根のみそ汁 | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 チンゲン菜 白身魚 人参 きゅうり 大根 あおさ | | 米 ほうれん草 ささみ Cコーン缶 | |
| 17<br>火 | 菜がゆ（べたべた）<br>鶏とかぼちゃのスープ<br>バナナ | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏とかぼちゃのスープ<br>バナナ<br>手づかみかぼちゃ | しらすおじや | |
| | （主な材料） 米 白菜 ささみ かぼちゃ ほうれん草 バナナ | | 米 しらす干し じゃが芋 人参 | |
| 18<br>水 | 弁当会  | | 鶏おじや | |
| | | | 米 ささみ 人参 あおさ | |
| 19<br>木 | しらすがゆ（べたべた）<br>根菜のツナ煮<br>くたくたそうめん汁<br>みかん | しらすがゆ ⇒ 軟飯<br>根菜のツナ煮<br>そうめん汁<br>みかん 手づかみ大根 | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 しらす干し 青のり 大根 人参 ツナ缶 そうめん ほうれん草 | | 米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー | |
| 20<br>金 | のりがゆ（べたべた）<br>白身魚のみどり煮<br>白菜スープ | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>白菜スープ | 魚おじや | |
| | （主な材料） 米 青のり 白身魚 ほうれん草 白菜 人参 Cコーン缶 | | 米 白身魚 ブロッコリー 人参 | |
| 21<br>土 | 菜がゆ<br>チキンとポテトのスープ<br>みかん | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>チキンとポテトのスープ<br>みかん  | 魚おじや  | |
| | （主な材料） 米 白菜 青のり ささみ じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 みかん | | 米 白身魚 人参 玉ねぎ | |
| 24<br>火 | 全がゆ（べたべた）<br>鶏と根菜の煮物<br>白菜スープ（みそ風味） | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏と根菜の煮物<br>白菜のみそ汁<br>手づかみ大根 | 魚おじや | |
| | （主な材料） 米 大根 人参 ささみ 白菜 あおさ | | 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ | |
| 25<br>水 | 全がゆ（べたべた）<br>二色野菜のだし煮<br>魚のスープ<br>みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>二色野菜のだし煮<br>魚のスープ<br>手づかみ人参　みかん | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 人参 小松菜 白身魚 キャベツ Cコーン缶 みかん | | 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 | |
| 26<br>木 | あおさがゆ（べたべた）<br>魚と野菜のスープ<br>バナナヨーグルト | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>魚と野菜のスープ<br>バナナヨーグルト | ツナおじや | |
| | （主な材料） 米 あおさ 白身魚 白菜 人参 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト | | 米 ほうれん草 ツナ缶 さつま芋 | |
| 27<br>金 | 全がゆ（べたべた）<br>かぼちゃ煮物<br>魚と野菜のスープ<br>バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃ煮物<br>魚と野菜のスープ<br>手づかみかぼちゃ　バナナ | 鶏おじや | |
| | （主な材料） 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 バナナ | | 米 ささみ 人参 大根 | |
| 28<br>土 | みどりがゆ（べたべた）<br>ささみと野菜のスープ<br>みかん | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>ささみと野菜のスープ <br>みかん | ツナおじや  | |
| | （主な材料） 米 ほうれん草 ささみ 人参 キャベツ Cコーン缶 みかん | | 米 ツナ缶 人参 ほうれん草 | |
| 30<br>月 | 全がゆ（べたべた）<br>ブロッコリーの納豆あえ<br>そうめんと野菜のスープ<br>みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ブロッコリーの納豆あえ<br>そうめんと野菜のスープ<br>みかん | コーンリゾット風 | |
| | （主な材料） 米 ブロッコリー ひきわり納豆 そうめん 大根 人参 みかん | | 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 | |

