

# 5月 離乳食こんだて



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。

## バンビ保育園

【 NO 1 】

(作成者) 栄養士 野原正子

こちらで示す献立は目安です。保護者の方にご提出いただいた「給食(離乳食)で使用する食材のチェック表」に基づいて進めていきます。食材の使用がスムーズに進めていけるよう提出のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

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 金	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 魚と野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 大根 あおさ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 魚と野菜のスープ 手づかみ大根 パナナ	鶏おじや 米 ささみ 大根 ほうれん草	
2 土	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のやわらか煮 大根汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 ブロccoli 人参 大根 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のやわらか煮 大根のみそ汁 ネーブル	魚おじや  米 白身魚 ブロccoli 人参	
7 木	全がゆ(べたべた) ころころポテト チキン野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト チキン野菜スープ	魚おじや 米 白身魚 じゃが芋 ほうれん草	
8 金	全がゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米 豆腐 大根 ほうれん草 あおさ 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と大根のだし煮 あおさ汁 手づかみ大根 ネーブル	アーサ入りおじや 米 白身魚 人参 あおさ	
9 土	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロccoli ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル	鶏おじや  米 あおさ ささみ 人参 玉ねぎ	
11 月	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ (主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 ブロccoli 玉ねぎ ツナ缶 白菜	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜スープ 手づかみポテト	コーンリゾット風 米 白身魚 じゃが芋 人参 Cコーン缶	
12 火	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 パナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ	鶏おじや 米 かぼちゃ ささみ ほうれん草	
13 水	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル (主な材料) 米 さつま芋 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	芋入りおじや 米 ツナ缶 ほうれん草 さつま芋	
14 木	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロccoli あおさ 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご	鶏おじや 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ	
15 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 キャベツ そうめん ほうれん草 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ	ツナおじや 米 青のり じゃが芋 人参 ツナ缶	



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 土	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 野菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 野菜スープ ネーブル 	ツナおじや 	米 ブロッコリー ツナ缶 玉ねぎ
18 月	かぼちゃがゆ 魚のスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 BFホワイトソース ネーブル</small>	かぼちゃがゆ 魚のスープ ネーブル	鶏おじや	米 ほうれん草 ささみ じゃが芋
19 火	のりがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 かぼちゃスープ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 かぼちゃスープ 手づかみポテト	根菜おじや	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶
20 水	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル	魚おじや	米 白身魚 ほうれん草 人参
21 木	全がゆ(べたべた) 鶏ととうがんのうま煮 ほうれん草スープ <small>(主な材料) 米 とうがん ささみ ブロッコリー ほうれん草 Cコーン缶</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ととうがんのうま煮 ほうれん草スープ	コーンリゾット風	米 人参 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶
22 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろしあん 大根汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 きゅうり 人参 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろしあん 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	ツナおじや	米 ツナ缶 じゃが芋 かぼちゃ
23 土	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のやわらか煮 あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のやわらか煮 あおさ汁 ネーブル 	アーサ入りおじや 	米 ツナ缶 青のり 玉ねぎ 人参
25 月	しらすがゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 白菜スープ <small>(主な材料) 米 しらす干し 小松菜 じゃが芋 人参 ささみ 白菜 あおさ</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 白菜スープ	魚おじや	米 ほうれん草 白身魚 人参
26 火	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	鶏おじや	米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ
27 水	全がゆ・トマト添え 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ ネーブル</small>	全がゆ・トマト添え ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	コーンリゾット風	米 ささみ 人参 玉ねぎ Cコーン缶
28 木	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ <small>(主な材料) 米 茹でうどん 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー バナナ</small>	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ 手づかみポテト	アーサ入りおじや	米 ささみ 人参 じゃが芋 あおさ
29 金	全がゆ(べたべた) 魚と人参のうま煮 ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のうま煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	ツナおじや	米 ツナ 人参 ほうれん草
30 土	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 ツナ缶 じゃが芋 あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ 	鶏おじや 	米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ