



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	人参がゆ(べたべた) ささみと人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味)	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根	ツナおじや	
水	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 大根		米 ツナ缶 ブロッコリー 人参	
2	二色がゆ(べたべた) 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	二色がゆ ⇒ 軟飯 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	コーンリゾット風	
木	(主な材料) 米 小松菜 人参 大根 ゆし豆腐 あおさ スイカ		米 じゃが芋 ささみ ほうれん草 Cコーン缶	
3	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ ネーブル	しらすおじや	
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 BFホリトソース ネーブル		米 しらす干し 人参 じゃが芋 あおさ	
4	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくたくた煮 キャベツスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくたくた煮 キャベツのみそ汁 ネーブル	ツナおじや	
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 キャベツ あおさ ネーブル		米 ツナ缶 人参 じゃが芋	
6	菜がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	魚おじや	
月	(主な材料) 米 小松菜 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 あおさ ネーブル		米 人参 白身魚 ブロッコリー	
7	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 くたくた野菜そうめん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 野菜そうめん バナナ	鶏おじや	
火	(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 きゅうり 麩 バナナ		米 あおさ ささみ かぼちゃ	
8	のりがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 かぼちゃスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 かぼちゃのみそ汁 ネーブル	ツナおじや	
水	(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 かぼちゃ ほうれん草 ネーブル		米 ツナ缶 人参 ブロッコリー	
9	納豆がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 とうがんスープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 とうがんスープ	根菜おじや	
木	(主な材料) 米 ひきわり納豆 オクラ 人参 ブロッコリー とうがん あおさ		米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ	
10	しらすがゆ(べたべた) ころころかぼちゃ 大根と豆腐のスープ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ころころかぼちゃ(手づかみ) 大根と豆腐のスープ ネーブル	魚おじや	
金	(主な材料) 米 しらす干し 人参 かぼちゃ 大根 豆腐 あおさ ネーブル		米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋	
11	みどりがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ ネーブル	コーンリゾット風	
土	(主な材料) 米 ブロッコリー あおさ 絹ごし豆腐 白菜 人参 ネーブル		米 ほうれん草 ささみ 人参 Cコーン缶	
13	全がゆ(べたべた) ツナ大根 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 ポテトスープ ネーブル	魚おじや	
月	(主な材料) 米 ツナ缶 大根 人参 じゃが芋 オクラ ネーブル		米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋	
14	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 かぼちゃスープ ネーブル	鶏おじや	
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル		米 人参 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ	



【 NO 2 】 令和8年7月

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）
15 水	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ （主な材料）米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ	コーンリゾット風 米 ツナ缶 ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶	
16 木	のりがゆ（べたべた） 豆腐ととうがんのうま煮 あおさ汁 バナナ （主な材料）米 青のり 豆腐 とうがん 人参 ブロッコリー あおさ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんのうま煮 あおさ汁 バナナ	魚おじや 米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ	
17 金	あおさがゆ（べたべた） ささみのくず煮 野菜スープ （主な材料）米 青のり ささみ じゃが芋 人参 なす Cコーン缶	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮 野菜スープ	魚おじや 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋	
18 土	全がゆ（べたべた） 野菜のやわらか煮 豆腐のスープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 人参 ブロッコリー 青のり 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル 	鶏おじや 米 ブロッコリー ささみ 人参 コーン缶 	
21 火	みどりがゆ（べたべた） ささみの2色あん くたくたそうめん （主な材料）米 ブロッコリー ささみ かぼちゃ じゃが芋 そうめん ほうれん草	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん くたくたそうめん	ツナおじや 米 ツナ缶 じゃが芋 人参	
22 水	全がゆ（べたべた） ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ （主な材料）米 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 BFホワイトソース	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ 手づかみポテト	鶏おじや 米 人参 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー	
23 木	かぼちゃがゆ（べたべた） 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル （主な材料）米 かぼちゃ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ そうめん あおさ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のだし煮 そうめん汁 ネーブル	魚おじや 米 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参	
24 金	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ （主な材料）米	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ 手づかみ人参	根菜おじや 米 ささみ 人参 じゃが芋	
25 土	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル （主な材料）米 ささみ 白菜 人参 じゃが芋 ブロッコリー ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル 	ツナおじや 米 ツナ缶 かぼちゃ ほうれん草 	
27 月	全がゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 おろし大根スープ（みそ風味） （主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 大根 あおさ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 おろし大根のみそ汁	魚おじや 米 レタス 人参 白身魚 あおさ	
28 火	全がゆ（べたべた） コロコロさつま芋 豆腐と野菜のスープ バナナ （主な材料）米 さつま芋 青のり 豆腐 とうがん 人参 チンゲン菜 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋（手づかみ） 豆腐と野菜のスープ バナナ	コーンリゾット風 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ Cコーン缶	
29 水	全がゆ（べたべた） かぼちゃとほうれん草のうま煮 豆腐と野菜のスープ ネーブル （主な材料）米 かぼちゃ ほうれん草 豆腐 人参 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとほうれん草のうま煮 豆腐と野菜のスープ ネーブル	魚おじや 米 白身魚 ほうれん草	
30 木	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 根菜スープ （主な材料）米 あおさ 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶 人参 じゃが芋 玉ねぎ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ	鶏おじや 米 さつま芋 ささみ かぼちゃ	
31 金	あおさがゆ（べたべた） 根菜だし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ （主な材料）米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	魚おじや 米 白身魚 ブロッコリー 人参	