



離乳食こんだて



バンビ保育園



【令和 7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月	のりがゆ(べたべた) 魚と根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 あおさ じゃが芋 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜だし煮 あおさ汁 手づかみ大根 ネーブル (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 あおさ じゃが芋 ネーブル	ツナおじや 米 人参 ツナ缶 ほうれん草	
2火	みどりがゆ(べたべた) とうがんと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 ブロッコリー とうがん 人参 豆腐 Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 ブロッコリー とうがん 人参 豆腐 Cコーン缶 バナナ	魚おじや 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参	
3水	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトのみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	鶏おじや 米 ささみ 人参 ほうれん草	
4木	あおさがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 あおさ 人参 白身魚 白菜 ほうれん草 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 あおさ 人参 白身魚 白菜 ほうれん草 バナナ	ツナおじや 米 人参 玉ねぎ ツナ缶	
5金	鶏おじや(べたべた) そうめんと野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ そうめん 人参 ほうれん草 バナナ	鶏おじや ⇒ 軟飯 そうめんと野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ そうめん 人参 ほうれん草 バナナ	魚おじや 米 青のり かぼちゃ 白身魚	
6土	お弁当の日🍏		2回食の提供はありません🦒	
8月	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさスープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさスープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ バナナ Pヨーグルト	しらすおじや 米 しらす干し 人参 ほうれん草	
9火	菜がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きなこ) 豆腐ととうがんのスープ(みそ風味) バナナ (主な材料) 米 レタス さつま芋 きなこ 豆腐 とうがん 人参 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋(きなこ) 豆腐ととうがんのみそ汁 バナナ (主な材料) 米 レタス さつま芋 きなこ 豆腐 とうがん 人参 バナナ	魚おじや 米 白身魚 トマト 人参	
10水	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	ツナおじや 米 人参 ツナ缶 ほうれん草	
11木	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさスープ ネーブル (主な材料) 米 ひきわり納豆 オクラ じゃが芋 人参 あおさ ほうれん草 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさスープ ネーブル (主な材料) 米 ひきわり納豆 オクラ じゃが芋 人参 あおさ ほうれん草 ネーブル	魚おじや 米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草	
12金	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 絹ごし豆腐のスープ ネーブル (主な材料) 米 (レバー)大根 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 白菜 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 絹ごし豆腐のスープ ネーブル (主な材料) 米 (レバー)大根 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 白菜 ネーブル	ツナおじや 米 青のり 人参 玉ねぎ ツナ缶	