



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。【NO1】

(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				
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	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 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	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) 豆腐 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	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) 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	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) 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	鶏おじや ⇒ 軟飯 そうめんと野菜のスープ バナナ (主な材料) 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	ツナ入りおじや 豆腐とあおさのスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	ツナ入りおじや 豆腐とあおさのスープ ネーブル (主な材料) ツナ缶 豆腐 あおさ ネーブル	鶏おじや 米 ささみ ブロッコリー 人参	
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	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) 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	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) 豆腐 とうがん 人参	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	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) じゃが芋 人参 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	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) じゃが芋 人参 あおさ ほうれん草	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	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) ブロッコリー 絹ごし豆腐 白菜	ツナおじや 米 青のり 人参 玉ねぎ 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
形態 固さ	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)
13 土	おじや 白身魚のスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 キャベツ 白身魚 とうがん ネーブル	おじや 白身魚のスープ ネーブル 	鶏おじや 	米 ささみ 人参 ほうれん草
16 火	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 あおさスープ (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 オクラ 鶏ひき肉 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 あおさスープ	しらすおじや	米 しらす干し ほうれん草 人参
17 水	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 パンプキンスープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ かぼちゃ BFホリトソース バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 パンプキンスープ バナナヨーグルト	鶏おじや	米 かぼちゃ ささみ ブロccoli
18 木	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 青のり 白身魚 ほうれん草 そうめん 人参 キャベツ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ネーブル	コーンリゾット風	米 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶
19 金	全がゆ(べたべた) ブロッコリーポテトのだし煮 豆腐スープ バナナ (主な材料) 米 ブロccoli じゃが芋 豆腐 なす バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーポテトのだし煮 豆腐スープ 手づかみポテト バナナ	魚おじや	米 白身魚 青のり 玉ねぎ 人参
20 土	トマト風味おじや チキンスープ ネーブル (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ じゃが芋 ブロccoli Cコーン缶 ネーブル	トマト風味おじや チキンスープ ネーブル 	ツナおじや 	米 ブロccoli 人参 ツナ缶
22 月	おじや ポテトスープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 ネーブル	おじや ポテトのみそ汁 ネーブル 手づかみポテト	魚おじや	米 白身魚 ブロccoli 玉ねぎ 人参
24 水	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚スープ ネーブル (主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 白身魚 白菜 Cコーン缶 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚スープ ネーブル	ツナおじや	米 ツナ缶 人参 白菜
25 木	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 豆腐 とうがん 人参 ブロccoli じゃが芋 Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ バナナヨーグルト	鶏おじや	米 ささみ ほうれん草 玉ねぎ
26 金	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル (主な材料) 米 ブロccoli 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	コーンリゾット風	米 ささみ 人参 ブロccoli Cコーン缶
27 土	おじや 絹ごし豆腐のスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ブロccoli 絹ごし豆腐 ほうれん草 ネーブル	おじや 絹ごし豆腐のスープ ネーブル 	魚おじや 	米 白身魚 じゃが芋 ほうれん草
29 月	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 大根 人参 そうめん ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	鶏おじや	米 青のり ささみ 人参
30 火	菜がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 レタス 白身魚 Cコーン缶 かぼちゃ 人参 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 かぼちゃスープ バナナ	ツナおじや	米 あおさ 玉ねぎ ツナ缶 人参

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。