



離乳食こんだて



【NO1】

バンビ保育園

【令和6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。 (作成者) 栄養士 野原正子
- ★ 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。

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	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)
2月	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	魚おじや	
3火	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 コーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル 		
4水	くたくたうどん汁 鶏と野菜のだし煮 ネーブル すまし汁 <small>(主な材料) 茹でうどん あおさ ささみ 人参 ほうれん草 コーン缶 ネーブル</small>	うどん汁 鶏と野菜のだし煮 ネーブル	ツナおじや	
5木	菜がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のだし煮 あおさ汁(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 レタス 白身魚 大根 人参 あおさ バナナ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	コーンリゾット風 	
6金	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー あおさ オクラ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 バナナ	鶏おじや 	
7土	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) ネーブル すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のみそ汁 ネーブル	ツナおじや 	
9月	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 青のり 白身魚 じゃが芋 ほうれん草 ネーブル</small>	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル	ツナおじや	
10火	全がゆ(べたべた) かぼちゃのささみあん とうがん汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ とうがん あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのささみあん とうがんみそ汁 ネーブル	芋入りおじや	
11水	納豆がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 大根スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ひきわり納豆 ブロッコリー 人参 ツナ缶 大根 あおさ ネーブル</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 大根スープ(手づかみ大根) ネーブル	コーンリゾット風	
12木	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 白菜スープ バナナ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 白菜 大根 あおさ バナナ</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 白菜スープ バナナ	アーサーおじや	
13金	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮 大根と豆(ポテトすり流し) ネーブル <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 じゃが芋 ささみ 白菜 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 大根と豆腐の汁 ネーブル	魚おじや	



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)
14 土	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	 魚おじや  米 白身魚 人参 キャベツ	
17 火	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり Cコーン缶 じゃが芋 バナナ</small>	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	 魚おじや 米 白身魚 じゃがいも 人参	
18 水	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたブロッコリー ポテトすり流し ネーブル <small>(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん あおさ ネーブル</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	鶏おじや  米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉	
19 木	おじや 魚のみどり煮 ポテトスほうれん草ペースト ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ ネーブル</small>	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	 鶏おじや 米 ほうれん草 ささみ 玉ねぎ	
20 金	ツナがゆ(べたべた) くたくたうどん汁 バナナ ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 乾麺うどん 白菜 かぼちゃ バナナ</small>	ツナがゆ ⇒ 軟飯 くたくたうどん汁 バナナ 	コーンリゾット風 米 白身魚 人参 Cコーン缶	
21 土	鶏おじや かぼちゃスープ ネーブル とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル</small>	鶏おじや かぼちゃスープ ネーブル	ツナおじや  米 ツナ缶 人参 ほうれん草	
24 火	人参がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	ツナおじや 米 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草	
25 水	人参がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のうま煮 白菜スほうれん草ペースト バナナ <small>(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草 白菜 あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のうま煮 白菜スープ バナナ	魚おじや 米 白身魚 人参 じゃが芋	
26 木	トマトがゆ(べたべた) 白身魚と大根のうま煮 コーンス大根すりつぶし バナナ <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 大根 Cコーン缶 玉ねぎ バナナ</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と大根のうま煮 コーンスープ バナナ 	芋入りおじや 米 さつまいも ささみ	
27 金	人参がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのうま煮 ポテトス人参ペースト ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのうま煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	鶏おじや  米 ささみ 人参 ほうれん草	
28 土	おじや あおさ汁 ネーブル ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 あおさ じゃが芋 ネーブル</small>	おじや あおさ汁 ネーブル 	ツナおじや  米 じゃが芋 人参 ツナ缶	
30 月	みどりがゆ チキン野菜スープ ネーブル とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 人参 とうがん Cコーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ チキン野菜スープ ネーブル	魚おじや 米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ	

※ 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。