



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 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)
1 火	みどりがゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 大根 ゆし豆腐 とうがん バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	鶏おじや 米 ささみ じゃが芋 人参	
2 水	全がゆ(べたべた) 魚と人参・りんごのうま煮 ブロッコリースープ (主な材料) 米 白身魚 人参 りんご ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参・りんごのうま煮 ブロッコリースープ	ツナおじや 米 人参 ツナ缶 あおさ	
3 木	全がゆ(べたべた) 野菜の鶏そぼろ煮 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の鶏そぼろ煮 かぼちゃスープ ネーブル	魚おじや 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー	
4 金	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 白菜 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 野菜スープ バナナ	魚おじや 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ	
5 土	人参がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	コーンリゾット風 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ Cコーン缶	
7 月	全がゆ(べたべた) 豆腐ととうがんだし煮 人参スープ バナナ (主な材料) 米 豆腐 とうがん ほうれん草 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんだし煮 人参スープ バナナ	魚おじや 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー	
8 火	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 あおさと野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 白菜 レタス ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 あおさと野菜のスープ ネーブル	ツナおじや 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶	
9 水	鶏おじや くたくたそうめん汁 ブロッコリーバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ささみ そうめん 麩 ブロッコリー バナナ	鶏おじや そうめん汁 ブロッコリーバナナ	魚おじや 米 白身魚 じゃが芋 あおさ	
10 木	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 オクラ 小松菜 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	鶏おじや 米 白菜 ささみ ブロッコリー	
11 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ブロッコリーバナナ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 そうめん 人参 そうめん ブロッコリー バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ブロッコリーバナナ	しらす入りおじや 米 しらす干し 青のり じゃが芋	
12 土	おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 人参 とうがん あおさ ネーブル	おじや とうがんのみそ汁 ネーブル	魚おじや 米 青のり 白身魚 人参	
14 月	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 とうがん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	鶏おじや 米 ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー	



【 NO 2 】 令和7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
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）
15 火	全がゆ（べたべた） ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ （主な材料）米 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 そうめん 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 バナナ	鶏おじや 米 ささみ ほうれん草 人参	
16 水	人参がゆ 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ （主な材料）米 人参 白身魚 かぼちゃ キャベツ Cコーン缶 ブロッコリー パナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ 手づかみかぼちゃ	ツナおじや 米 ブロッコリー かぼちゃ ツナ缶	
17 木	全がゆ（べたべた） 根菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル （主な材料）米 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 そうめん汁 ネーブル	魚おじや 米 大根 人参 ささみ 魚	
18 金	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 あおさ 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（手づかみ） チキン野菜スープ	魚おじや 米 白身魚 人参 ほうれん草	
19 土	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル （主な材料）米 ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル 	鶏おじや 米 ほうれん草 ささみ かぼちゃ 	
22 火	のりがゆ（べたべた） ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ （主な材料）米 青のり ブロッコリー りんご 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 Cコーン缶	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	魚おじや 米 かぼちゃ 白身魚	
23 水	おじや 豆腐と野菜のスープ（みそ風味） バナナ （主な材料）米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 豆腐 とうがん あおさ ほうれん草 パナナ	おじや 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ	鶏おじや 米 ささみ 人参 ほうれん草	
24 木	みどりがゆ（べたべた） ツナじゃが あおさスープ ネーブル （主な材料）米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさスープ ネーブル	コーンリゾット風 米 白身魚 かぼちゃ Cコーン缶	
25 金	全がゆ（べたべた） 野菜のくたくた煮 ゆし豆腐（薄） バナナ （主な材料）米 人参 チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ ゆし豆腐 あおさ バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	ツナおじや 米 ツナ缶 人参 あおさ	
26 土	野菜がゆ（べたべた） とうがん汁（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ とうがん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんのみそ汁 ネーブル 	魚おじや 米 青のり 白身魚 人参 	
28 月	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ （主な材料）米 白身魚 人参 じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	鶏おじや 米 あおさ ささみ じゃが芋	
29 火	全がゆ（べたべた） 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ （主な材料）米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ほうれん草 じゃが芋 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	魚おじや 米 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	
30 水	全がゆ（べたべた） 白身魚のケチャップ風味 野菜スープ ネーブル （主な材料）米 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 野菜スープ ネーブル	鶏おじや 米 ささみ 人参 あおさ	
31 木	全がゆ（べたべた） かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ （主な材料）米 かぼちゃ りんご 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	鶏おじや 米 人参 キャベツ ささみ	