



離乳食こんだて



【NO1】

【令和6年】

(作成者) 栄養士 野原正子

バンビ保育園

- ★ 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。

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
月令	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
形態	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
固さ				
1	おじや すまし汁 ネーブル すまし汁	おじや すまし汁 ネーブル 	ツナおじや	
土	主な材料) 米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 あおさ 豆腐 ネーブル			
3	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト すまし汁	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	鶏おじや	
月	(主な材料) 米 ささみ 人参 Cコーン缶 じゃが芋 かぼちゃ バナナ Pヨーグルト			
4	かぼちゃがゆ(べたべた) 根菜おかか煮 ゆし豆腐汁(薄) バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 ゆし豆腐汁(薄) バナナ 	魚おじや	
火	(主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 人参 ゆし豆腐 あおさ バナナ			
5	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	ツナおじや	
水	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 ネーブル			
6	全がゆ(べたべた) 白身魚のみぞれ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	鶏おじや	
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 そうめん ほうれん草 あおさ ネーブル			
7	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 そうめん汁 ネーブル	ツナおじや 	
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん 人参 キャベツ ネーブル			
8	おじや 豆腐スープ(みそ風味) ネーブル 野菜スープ	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	鶏おじや	
土	(主な材料) 米 Cコーン缶 白菜 人参 豆腐 あおさ ネーブル			
10	全がゆ(べたべた) 青のりポテト 大根と豆腐のスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 青のりポテト(手づかみ) 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	魚おじや	
月	(主な材料) 米 じゃが芋 青のり 大根 豆腐 ネーブル			
11	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ(手づかみ)	鶏おじや	
火	(主な材料) 米 レタス かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 白菜 バナナ			
12	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 そうめん汁 手づかみポテト ネーブル	鶏おじや	
水	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 そうめん 人参 あおさ ネーブル			
13	全がゆ(べたべた) 鶏肉のトマト煮 ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の人参あん なすのみそ汁 ネーブル	納豆おじや	
木	(主な材料) 米 鶏肉 トマト 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ネーブル			
14	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ スイカ(ベタベタ)	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト スイカ(ベタベタ)	コーンリゾット風	
金	(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす スイカ			



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 土	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル 	ツナおじや	
(主な材料) 米 ささみ 人参 ジャが芋 玉ねぎ あおさ ネーブル			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参	
17 月	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜の煮物 とうがんスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜の煮物 とうがんのみそ汁 ネーブル	コーンリゾット風	
(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー とうがん あおさ ネーブル			米 ブロッコリー 白身魚 人参 Cコーン缶	
18 火	おじや チキンスープ バナナ	おじや チキンスープ バナナ 	魚おじや	
(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ バナナ			米 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	
19 水	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん ポテトスープ バナナ	鶏おじや	
(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ			米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 ネーブル	
20 木	のりがゆ(べたべた) 魚と大根の煮物 あおさスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と大根の煮物 あおさスープ(みそ風味) ネーブル	根菜おじや 	
主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ブロッコリー あおさ ネーブル			米 7.5 鶏肉 大根 人参	
21 金	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	コーンリゾット風	
主な材料) 米 ブロッコリー ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル			米 鶏肉 ほうれん草 Cコーン缶	
22 土	おじや 大根スープ(みそ風味) ネーブル	おじや 大根のみそ汁 ネーブル 	魚おじや	
(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 大根 あおさ ネーブル			米 白身魚 青のり ジャが芋 玉ねぎ 人参	
24 月	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のスープ煮 野菜スープ バナナ	芋入りおじや 	
(主な材料) 米 白身魚 さつまいろ 小松菜 人参 玉ねぎ バナナ			米 さつまいろ 人参 絹ごし豆腐	
25 火	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根汁(みそ風味) スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 スイカ	コーンリゾット風	
(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 Cコーン缶 大根 あおさ スイカ			米 ささみ 人参 ジャが芋 Cコーン缶	
26 水	芋がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 あおさ汁(みそ風味) ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさのみそ汁 ネーブル	芋入りおじや	
(主な材料) 米 さつまいろ 大根 人参 鶏ひき肉 あおさ ネーブル			米 さつまいろ きなこ 白身魚 人参	
27 木	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 野菜スープ バナナ	鶏おじや	
(主な材料) 米 ジャが芋 ブロッコリー 人参 白菜 バナナ			米 ささみ ブロッコリー 白菜 人参	
28 金	全がゆ(べたべた) コロコロポテト チキン野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) コロコロポテト チキン野菜スープ ネーブル	鶏おじや	
(主な材料) 米 ジャが芋 ささみ 玉ねぎ 人参			米 青のり ささみ 人参	
29 土	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ネーブル 	根菜おじや 	
(主な材料) 米 ほうれん草 鶏肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル			米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶	