











離乳食こんだて

バンビ保育園

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

【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。        
- ★ 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)	
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月	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 大根 そうめん ほうれん草</small>	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 <small>米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー</small>	
2火	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 コーンスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 小松菜 人参 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 コーンスープ バナナ	魚おじや <small>米 玉ねぎ 魚 じゃが芋 人参</small>	
3水	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 あおさ ささみ ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン缶 バナナ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	ツナおじや <small>米 ツナ缶 ブロッコリー 人参</small>	
4木	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 大根汁(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根のみそ汁 バナナ 	ツナおじや  <small>米 人参 ツナ缶 あおさ</small>	
5金	鶏おじや くたくた野菜そうめん スイカ すまし汁 <small>主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 きゅうり 麩</small>	鶏おじや くたくた野菜そうめん スイカ	かぼちゃおじや <small>米 ささみ かぼちゃ ブロッコリー</small>	
6土	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 青のり ブロッコリー 人参 ツナ缶 とうがん ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	魚おじや <small>米 玉ねぎ 人参 白身魚</small>	
8月	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ <small>主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ スイカ</small>	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ	鶏おじや <small>米 ささみ 人参 ブロッコリー</small>	
9火	全がゆ(べたべた) 煮魚 くたくた野菜そうめん汁 ネーブル <small>主な材料) 米 白身魚 青のり そうめん あおさ 人参 ほうれん草 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜そうめん汁 ネーブル	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参 白菜</small>	
10水	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮(人参あん) ほうれん草スープ キャベツのすりつぶし <small>(主な材料) 米 あおさ ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン缶</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮(人参あん) ほうれん草スープ	魚おじや <small>米 白身魚 ほうれん草 人参</small>	
11木	二色がゆ(べたべた) 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ <small>(主な材料) 米 小松菜 人参 大根 ゆし豆腐 スイカ</small>	二色がゆ 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	鶏おじや <small>米 人参 ささみ 小松菜</small>	
12金	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ バナナ <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ バナナ 手づかみポテト	魚おじや <small>米 ブロッコリー 人参 白身魚</small>	
13土	みそおじや ポテトスープ ネーブル すまし汁 <small>主な材料) 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ ネーブル</small>	みそおじや ポテトスープ ネーブル 	鶏おじや  <small>米 ブロッコリー ささみ 人参</small>	

※ 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。



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)
16 火	のりがゆ(べたべた) 白身魚のりんご煮 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 りんご なす キャベツ 玉ねぎ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のりんご煮 野菜スープ	かぼちゃおじや <small>米 じゃが芋 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ</small>	
17 水	芋おじや 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト <small>主な材料) 米 さつまいも 人参 豆腐 とうがん ひき肉 チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト</small>	芋おじや 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	コーンリゾット風 <small>米 白身魚 玉ねぎ Cコーン缶</small>	
18 木	みどりがゆ(べたべた) ささみと人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味) <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参 玉ねぎ りんご あおさ 大根</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のスープ煮 大根のみそ汁	芋入りおじや <small>米 さつまいも きなこ 人参</small>	
19 金	全がゆ(べたべた) ささみの2色あん 野菜そうめん汁 バナナ <small>主な材料) 米 ささみ かぼちゃ じゃが芋 そうめん 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん 野菜そうめん汁 バナナ	豆腐おじや <small>米 玉ねぎ 豆腐 人参 あおさ</small>	
20 土	鶏おじや ポテトスープ ネーブル <small>主な材料) 米 ささみ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり ネーブル</small>	鶏おじや ポテトスープ ネーブル 	ツナおじや  <small>米 ツナ缶 人参 ほうれん草</small>	
22 月	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 ネーブル	魚おじや <small>米 白身魚 ほうれん草 人参</small>	
23 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル <small>主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	かぼちゃおじや <small>米 ツナ缶 かぼちゃ じゃが芋</small>	
24 水	コーンがゆ(べたべた) 白身魚のリポテトあん とうがんのスープ(みそ風味) バナナ <small>主な材料) 米 Cコーン缶 白身魚 じゃが芋 青のり とうがん 人参 バナナ</small>	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のリポテトあん とうがのみそ汁 バナナ	鶏おじや  <small>米 ほうれん草 人参</small>	
25 木	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ <small>主な材料) 米 Cコーン缶 白身魚 じゃが芋 青のり とうがん 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	鶏おじや <small>米 人参 ささみ ほうれん草</small>	
26 金	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 あおさ汁 スイカ <small>主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ スイカ果汁 ゼラチン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 あおさ汁 スイカ	鶏おじや  <small>米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ ほうれん草</small>	
27 土	トマト風味おじや 白菜スープ ネーブル <small>主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 トマト缶 白菜 Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル</small>	トマト風味おじや 白菜スープ ネーブル 	コーンリゾット風 <small>米 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶</small>	
29 月	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ スイカ <small>主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 スイカ</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ スイカ	ツナおじや <small>米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ</small>	
30 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 バナナ 野菜そうめん汁 <small>主な材料) 米 そうめん 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 バナナ 野菜そうめん汁 手づかみポテト	鶏おじや <small>米 ささみ 人参 小松菜</small>	
31 水	人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え 大根汁(みそ風味) ネーブル <small>主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え 大根のみそ汁 ネーブル	鶏おじや <small>米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参</small>	