



離乳食こんだて

バンビ保育園



【令和 7年】

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

- ★ 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 土	おじや あおさ汁 タンカン <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 タンカン</small>	おじや あおさ汁 タンカン 	鶏おじや  <small>米 ささみ 人参 ブロッコリー</small>	
3 月	おじや 野菜スープ いちご <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ缶 白菜 じゃが芋 ささみ いちご</small>	おじや 野菜スープ いちご 	コーンリゾット風 <small>米 白身魚 人参 Cコーン缶</small>	
4 火	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ(手づかみ)	ツナおじや <small>米 青のり 人参 玉ねぎ ツナ缶</small>	
5 水	全がゆ(べたべた) 豆腐のおかか煮 あおさ汁 タンカン <small>(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ タンカン</small>	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のおかか煮 あおさ汁 タンカン	魚おじや <small>米 ほうれん草 白身魚 人参</small>	
6 木	くたくた野菜うどん かぼちゃそぼろ煮風 バナナ <small>(主な材料) 茹でうどん 人参 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ バナナ</small>	くたくた野菜うどん かぼちゃそぼろ煮風 バナナ	魚おじや <small>米 ツナ缶 人参 玉ねぎ ほうれん草</small>	
7 金	お弁当会		ツナおじや  <small>米 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ</small>	
8 土	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ(みそ風味) タンカン <small>(主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 大根 人参 ささみ タンカン</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のみそ汁 タンカン 	魚おじや  <small>米 白身魚 人参 じゃが芋</small>	
10 月	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 大根スープ(みそ風味) タンカン <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 大根 タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 大根のみそ汁 タンカン	ツナおじや <small>米 人参 玉ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶</small>	
12 水	菜がゆ(べたべた) ささみと根菜の煮物 大根スープ(みそ風味) タンカン <small>(主な材料) 米 キャベツ ささみ じゃが芋 人参 大根 あおさ タンカン</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜の煮物 大根のみそ汁 タンカン	コーンリゾット風 <small>米 白身魚 人参 Cコーン缶</small>	
13 木	かぼちゃがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐のスープ バナナ <small>(主な材料) 米 人参 かぼちゃ きゅうり 豆腐 白菜 バナナ</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐のスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	鶏おじや  <small>米 かぼちゃ ささみ じゃが芋</small>	





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 金	あおさがゆ 白身魚の根菜トマト煮 ほうれん草スープ みかん <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 大根 ほうれん草 みかん</small>	あおさがゆ 白身魚の根菜トマト煮 ほうれん草スープ みかん <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 大根 ほうれん草 みかん</small>	コーンリゾット風 <small>米 じゃがいも 人参 玉ねぎ cコーン缶</small>	
15 土	おじや ゆし豆腐汁(薄) タンカン <small>(主な材料) 米 白菜 人参 ほうれん草 あおさ ゆし豆腐 タンカン</small>	おじや ゆし豆腐汁(薄) タンカン  <small>(主な材料) 米 白菜 人参 ほうれん草 あおさ ゆし豆腐 タンカン</small>	ツナおじや  <small>米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草</small>	
17 月	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) タンカン <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 あおさ タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 タンカン 手づかみポテト <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 あおさ タンカン</small>	魚おじや  <small>米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参</small>	
18 火	くたくた煮込みうどん 魚とほうれん草のスープ タンカン <small>(主な材料) 茹でうどん 白菜 大根 人参 白身魚 ほうれん草 タンカン</small>	くたくた煮込みうどん 魚とほうれん草のスープ タンカン 手づかみ大根 <small>(主な材料) 茹でうどん 白菜 大根 人参 白身魚 ほうれん草 タンカン</small>	鶏おじや <small>米 ささみ 白菜 トマト</small>	
19 水	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 バナナ <small>(主な材料) 米 人参 かぼちゃ きゅうり 豆腐 白菜 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 手づかみポテト バナナ <small>(主な材料) 米 人参 かぼちゃ きゅうり 豆腐 白菜 バナナ</small>	ツナおじや  <small>米 ツナ 人参 玉ねぎ じゃがいも</small>	
20 木	人参がゆ(べたべた) 野菜とうどん汁 タンカン <small>(主な材料) 米 人参 うどん ささみ 大根 ブロッコリー タンカン</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜とうどん汁 タンカン <small>(主な材料) 米 人参 うどん ささみ 大根 ブロッコリー タンカン</small>	魚おじや  <small>米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参</small>	
21 金	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん かぼちゃスープ バナナ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー かぼちゃ cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー かぼちゃ cコーン缶 バナナ</small>	鶏おじや <small>米 キャベツ ささみ 人参</small>	
22 土	おじや コーンスープ タンカン <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 cコーン缶 ほうれん草 タンカン</small>	おじや コーンスープ タンカン  <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 cコーン缶 ほうれん草 タンカン</small>	魚おじや  <small>米 白身魚 人参 あおさ</small>	
25 火	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナヨーグルト <small>(主な材料) 米 あおさ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ Pヨーグルト</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト <small>(主な材料) 米 あおさ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ Pヨーグルト</small>	コーンリゾット風 <small>米 ツナ缶 かぼちゃ ほうれん草 cコーン缶</small>	
26 水	全がゆ(べたべた) 魚とポテトのうま煮 ほうれん草スープ タンカン <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 青のりほうれん草人参cコーン缶タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とポテトのうま煮 ほうれん草スープ タンカン <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 青のりほうれん草人参cコーン缶タンカン</small>	鶏おじや  <small>米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 鶏肉</small>	
27 木	ツナがゆ(べたべた) さつま芋のきなこ風味 白菜のスープ(みそ風味) タンカン <small>(主な材料) 米 ツナ缶 青のり さつま芋 きなこ 白菜 人参 あおさ タンカン</small>	ツナがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のきなこ風味 白菜のみそ汁 タンカン <small>(主な材料) 米 ツナ缶 青のり さつま芋 きなこ 白菜 人参 あおさ タンカン</small>	鶏おじや <small>米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草</small>	
28 金	あおさがゆ 煮魚 野菜スープ いちご <small>(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 じゃが芋 BFホワイトソース いちご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ いちご <small>(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 じゃが芋 BFホワイトソース いちご</small>	ツナおじや <small>米 あおさ 人参 ツナ</small>	