

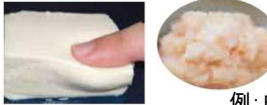
★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』(2019) に沿って、離乳食を進めます。

★ 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 】

バンビ保育園

(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	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)
固さ			 例: 白身魚	
1	みどりがゆ(べたべた) ささみと人参のやわらか煮 大根汁(みそ風味) みかん (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参 大根 あおさ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のやわらか煮 大根のみそ汁 みかん	芋入りおじや	
2	全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん 野菜スープ みかん (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ キャベツ 人参 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん 野菜スープ みかん	ツナおじや	
3	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 人参 トマトソース 白菜 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	鶏おじや	
4	運動会▶ 			
6	菜がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のスープ みかん (主な材料) 米 テンゲン菜 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト(手づかみ) 鶏と野菜のスープ みかん	コーンリゾット風	
7	全がゆ(べたべた) 野菜おかか煮 豆腐スープ バナナ (主な材料) 米 人参 小松菜 白菜 豆腐 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜おかか煮 豆腐スープ 手づかみ豆腐 バナナ	鶏おじや	
8	弁当会 		ツナおじや	
9	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 大根スープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー おろし大根 あおさ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 大根スープ(みそ風味) みかん	魚おじや	
10	鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 ブロッコリー Pヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト	ツナおじや	
11	野菜がゆ(べたべた) 豆腐スープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 豆腐 あおさ みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん 	ツナおじや 	
14	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ 人参スープ みかん (主な材料) 米 あおさ ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ 人参スープ みかん	魚おじや	
15	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ	コーンリゾット風	



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 木	全がゆ（べたべた） ブロッコリーツナ煮 あおさスープ（みそ風味） バナナ （主な材料）米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 あおさのみそ汁 バナナ	魚おじや	
17 金	全がゆ（べたべた） かぼちゃマッシュ ゆし豆腐（薄） みかん （主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ煮 ゆし豆腐（薄） みかん	ツナおじや	
18 土	おじや 豆腐のスープ（みそ風味） みかん （主な材料）米 ほうれん草 人参 絹ごし豆腐 おろしきゅうり あおさ みかん	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん 	ツナおじや	
20 月	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 大根スープ（みそ風味） みかん （主な材料）米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	ツナおじや	
21 火	全がゆ（べたべた） 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ （主な材料）米 豆腐 ブロッコリー かぼちゃ レタス BFホワイトソース バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ	ツナおじや	
22 水	納豆がゆ（べたべた） 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん （主な材料）米 ひきわり納豆 青のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん	コーンリゾット風	
23 木	全がゆ（べたべた） 鶏と根菜の煮物 大根スープ（みそ風味） みかん （主な材料）米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん	魚おじや	
24 金	芋がゆ（べたべた） 豆腐と人参のだし煮 大根汁（みそ風味） バナナ （主な材料）米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 バナナ	トマトおじや	
25 土	野菜がゆ（べたべた） 豆腐とあおさのスープ みかん  （主な材料）米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん	魚おじや	
27 月	全がゆ（べたべた） ほうれん草ささみあん ポテトスープ バナナ （主な材料）米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ささみあん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	魚おじや	
28 火	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 白菜スープ バナナ （主な材料）米 じゃが芋 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 白菜スープ バナナ	魚おじや	
29 水	くたくた煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ （主な材料）茹でうどん 豆腐 ほうれん草 人参 バナナ	くたくた煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ	ツナおじや	
30 木	全がゆ（べたべた） 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん （主な材料）米 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	鶏おじや	
31 金	全がゆ（べたべた） 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ （主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 白菜 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ	鶏おじや	

※ 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。