



離乳食こんだて



【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】

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 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）
2月	全がゆ（べたべた） ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネーブル （主な材料）米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネーブル	魚おじや 米 白身魚 じゃが芋 人参	
3火	全がゆ（べたべた） ツナじゃが すまし汁 バナナ （主な材料）米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト すまし汁 バナナ	鶏おじや 米 かぼちゃ ささみ ほうれん草	
4水	全がゆ（べたべた） 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根スープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 大根 人参 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	ツナおじや 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ	
5木	全がゆ（べたべた） さつま芋マッシュ 野菜スープ（トマト風味） ネーブル （主な材料）米 さつま芋 青のり ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋（手づかみ） 野菜スープ（トマト風味） ネーブル	ツナおじや 米 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋	
6金	全がゆ（べたべた） ポテトと野菜のだし煮 豆腐とあおさのスープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 ほうれん草 人参 じゃが芋 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトと野菜のだし煮 豆腐とあおさのみそ汁 ネーブル	鶏おじや 米 ささみ 人参 ほうれん草	
7土	みどりがゆ（べたべた） 具だくさんスープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 ほうれん草 豆腐 人参 大根 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんみそ汁 ネーブル	ツナおじや 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー	
9月	全がゆ（べたべた） ポテトマッシュ 豆腐と野菜のスープ ネーブル （主な材料）米 じゃが芋 青のり 豆腐 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト（手づかみ） 豆腐と野菜のスープ ネーブル	コーンリゾット風 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶	
10火	全がゆ（べたべた） 魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル （主な材料）米 白身魚 大根 人参 そうめん ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	根菜おじや 米 大根 ツナ缶 人参	
11水	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のだし煮 白菜スープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 あおさ ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 白菜のみそ汁 ネーブル	ツナおじや 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 ブロッコリー	
12木	全がゆ（べたべた） ささみとポテトの煮物 大根スープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトの煮物 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	根菜おじや 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶	
13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 バナナ （主な材料）米 白身魚 ブロッコリー トマト そうめん 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 バナナ	コーンリゾット風 米 ツナ缶 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶	
14土	おじや ゆし豆腐汁（薄） ネーブル （主な材料）米 じゃが芋 人参 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや ゆし豆腐汁（薄） ネーブル	ツナおじや 米 ツナ缶 青のり 人参	



【 NO 2 】 令和7年6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）
16 月	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ （主な材料）米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	魚おじや	
17 火	あおさがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ （主な材料）米 あおさ 白身魚 人参 白菜 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	しらすおじや 	
18 水	全がゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 大根スープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 大根のみそ汁 ネーブル	ツナおじや	
19 木	全がゆ（べたべた） ポテトのおかかあえ 魚と野菜のスープ ネーブル （主な材料）米 じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのおかかあえ 魚と野菜のスープ ネーブル 手づかみポテト	コーンリゾット風	
20 金	全がゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ネーブル （主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	魚おじや	
21 土	ツナおじや 野菜スープ ネーブル （主な材料）米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ缶 白菜 じゃが芋 ネーブル	ツナおじや 野菜スープ ネーブル 	魚おじや 	
24 火	あおさがゆ（べたべた） 鶏と野菜のトマトスープ バナナヨーグルト （主な材料）米 あおさ ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 パナナ Pヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマトスープ バナナヨーグルト	ツナおじや	
25 水	のりがゆ（べたべた） 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル （主な材料）米 青のり 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 うどん ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル	魚おじや	
26 木	全がゆ（べたべた） 豆腐の二色煮 とうがんスープ バナナ （主な材料）米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 とうがんスープ バナナ	芋おじや	
27 金	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ きなこバナナ （主な材料）米 白身魚 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース パナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ きなこバナナ	ツナおじや	
28 土	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル （主な材料）米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル 	鶏おじや 	
30 月	トマトがゆ（べたべた） とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ ネーブル （主な材料）米 トマト とうがん ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ ネーブル	納豆おじや	

♥ 離乳食の形態は、赤ちゃんの食べる機能の発達に合わせて、ステップアップしていきます ♥

あせらず！
無理強いせずに！
楽しく！



初期



舌は前後に動く

ぱくっ！ ゴックン

中期



舌は上下にも動く

つぶして、もぐもぐ、ゴックン

後期



舌は左右にも動く

かみかみ、ゴックン

完了期



舌は自由自在に動く

歯を使って、ぱくぱく、ゴックン