



バンビ保育園

【令和 6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 木	鶏がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 (りんご入り) ポテトスープ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 (りんご入り) ポテトスープ	魚おじや	
主な材料) 米 ささみ 青のり ブロッコリー りんご ツナ缶 じゃが芋 オクラ				
2 金	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 大根のみそ汁 ネーブル	鶏おじや	
主な材料) 米 白身魚 人参 大根 あおさ ネーブル				
3 土	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	魚おじや 	
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				
5 月	芋おじや 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	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	
主な材料) 米 さつまいも 豆腐 冬瓜 鶏ささみ チンゲン菜 バナナ ヨーグルト				
6 火	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	魚おじや	
主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん バナナ				
7 水	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	ツナおじや	
主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル				
8 木	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん かぼちゃスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	鶏おじや	
主な材料) 米 青のり 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 バナナ				
9 金	全がゆ(べたべた) ころころかぼちゃ ささみと野菜のスープ スイカ果汁	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ(手づかみ) ささみと野菜のスープ スイカ果汁	コーンリゾット風	
(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ スイカ				
10 土	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のみそ汁 ネーブル	ツナおじや 	
主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ネーブル				
13 火	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	豆腐おじや 	
主な材料) 米 白身魚 大根 人参 青のり そうめん あおさ バナナ				
14 水	納豆がゆ(べたべた) 根菜煮物 ほうれん草スープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 ほうれん草スープ ネーブル	芋入りおじや	
(主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 人参 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル				
15 木	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のコーンあえ ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のコーンあえ ポテトスープ ネーブル	かぼちゃおじや	
主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶 じゃが芋 人参 オクラ ネーブル				



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 金	おじや マッシュポテト ささみと野菜のスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ジャが芋 青のり ささみ 白菜 Cコーン缶 ネーブル</small>	おじや マッシュポテト ささみと野菜のスープ ネーブル	魚おじや <small>米 人参 Cコーン缶 白身魚</small>	
17 土	 弁当持参  <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ジャが芋 Cコーン缶 ネーブル</small>			
19 月	おじや きゅうりのおかか煮 あおさのスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ジャが芋 人参 なす きゅうり あおさ バナナ</small>	おじや きゅうりのおかか煮 あおさのスープ バナナ	鶏おじや <small>米 ささみ ほうれん草 ジャが芋</small>	
20 火	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 トマトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ほうれん草 トマト ジャが芋 バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 トマトスープ バナナ(手づかみ)	鶏おじや  <small>米 ささみ 人参 Cコーン缶</small>	
21 水	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがん バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	ツナおじや <small>米 ブロッコリー ジャが芋 ツナ缶</small>	
22 木	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ スイカ <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー トマト なす スイカ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ スイカ	ツナおじや <small>米 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ</small>	
23 金	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 小松菜 白身魚 ジャが芋 人参 そうめん あおさ ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル	鶏おじや  <small>米 キャベツ 人参 ささみ</small>	
24 土	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 あおさ 人参 ささみ ブロッコリー ジャが芋 Cコーン缶 ネーブル</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ ネーブル 	ツナおじや <small>米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶</small>	
26 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 あおさ ネーブル</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 ささみ 大根 人参</small>	
27 火	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 オクラ あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ 手づかみポテト ネーブル	ツナおじや <small>米 ツナ缶 ほうれん草 人参</small>	
28 水	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 とうがん あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	豆腐おじや <small>米 小松菜 豆腐 玉ねぎ</small>	
29 木	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ <small>(主な材料) 米 大根 人参 ゆし豆腐 あおさ ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 手づかみ大根 ゆし豆腐(薄) バナナ	魚おじや <small>米 青のり 白身魚 人参</small>	
30 金	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん かぼちゃスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん かぼちゃスープ ネーブル	鶏おじや  <small>米 ささみ キャベツ 人参</small>	
31 土	おじや チキン野菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ジャが芋 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ ネーブル 	ツナおじや <small>米 ツナ缶 かぼちゃ ほうれん草</small>	