



離乳食こんだて



バンビ保育園

令和 8 年 (2026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 】

(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)
	 	 	  例: 白身魚	 
1 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 キャベツ 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 	
3 月	納豆がゆ(べたべた) 根菜煮物 ほうれん草スープ ネーブル (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	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 ほうれん草スープ ネーブル	鶏おじや 米 ささみ 白菜 人参	
4 火	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ほうれん草 トマト じゃが芋 パナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	鶏おじや 米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ	
5 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) ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	芋入りおじや 米 さつま芋 ささみ 人参	
6 木	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のおかか煮 あおさのスープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 なす ツナ缶 オクラ あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のおかか煮 あおさのスープ 手づかみポテト	コーンリゾット風 米 ささみ ほうれん草 Cコーン缶	
7 金	みどりがゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 ポテトスープ (主な材料) 米 ほうれん草 とうがん 人参 ささみ じゃが芋 あおさ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 ポテトスープ 手づかみポテト	魚おじや 米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー	
8 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 (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 ネーブル 	ツナおじや 	
10 月	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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー とうがん パナナ	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	ツナおじや 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶	
12 水	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 なすと人参のスープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 なす 人参 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 なすと人参のスープ ネーブル	コーンリゾット風 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 Cコーン缶	
13 木	菜がゆ 豆腐と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 レタス 青のり 白身魚 大根 人参 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル 手づかみ大根	魚おじや 米 白身魚 人参 玉ねぎ	
14 金	全がゆ(べたべた) 根菜煮物 とうがんと豆腐のスープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参 レタス とうがん 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 とうがんと豆腐のスープ ネーブル	鶏おじや      米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー	



【 NO 2 】 令和8年8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
	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）
15 土	みどりがゆ（べたべた） 豆腐の野菜のスープ ネーブル （主な材料）米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜のスープ ネーブル 	鶏おじや 	
17 月	全がゆ（べたべた） 野菜だし煮 ポテトスープ ネーブル （主な材料）米 人参 ほうれん草 ささみ じゃが芋 ブロッコリー ネーブル	おじや 野菜だし煮 ポテトスープ ネーブル	魚おじや 米 白身魚 あおさ 人参	
18 火	全がゆ（べたべた） ツナじゃが くたくたそうめん汁 バナナ （主な材料）米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト そうめん汁 バナナ	コーンリゾット風 米 人参 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶	
19 水	全がゆ（べたべた） 根菜だし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ （主な材料）米 大根 人参 ゆし豆腐 あおさ ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	魚おじや 米 青のり 白身魚 人参 玉ねぎ	
20 木	全がゆ（べたべた） 白身魚と人参のだし煮 とうがんスープ（みそ風味） バナナ （主な材料）米 白身魚 人参 とうがん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のだし煮 とうがんのみそ汁 バナナ	ツナおじや 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草	
21 金	全がゆ（べたべた） かぼちゃそぼろ煮風 あおさのスープ（みそ風味） ネーブル （主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 あおさのみそ汁 ネーブル	魚おじや 米 人参 キャベツ 白身魚	
22 土	鶏おじや あおさのスープ ネーブル （主な材料）米 ブロッコリー 人参 ささみ あおさ ネーブル	鶏おじや あおさのスープ ネーブル 	ツナおじや 	
24 月	全がゆ（べたべた） さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ （主な材料）米 さつま芋 白身魚 大根 人参 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋（手づかみ） 魚と野菜のスープ	鶏おじや 米 人参 ブロッコリー ささみ	
25 火	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮風 かぼちゃスープ ネーブル （主な材料）米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひき肉 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 かぼちゃスープ ネーブル	魚おじや 米 あおさ 白身魚 じゃが芋	
26 水	全がゆ（べたべた） かぼちゃのだし煮 チキン野菜スープ スイカ（果汁） （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	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮（手づかみ） チキン野菜スープ スイカ	コーンリゾット風 米 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶	
27 木	弁当の日 		ミルク対応	
28 金	あおさがゆ（べたべた） 鶏と野菜のスープ バナナヨーグルト添え （主な材料）米 あおさ 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 Pヨーグルト バナナ	あおさがゆ（べたべた） 鶏と野菜のスープ バナナヨーグルト添え	ツナおじや 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶	
29 土	おじや あおさスープ ネーブル （主な材料）米 キャベツ 人参 玉ねぎ ささみ あおさ ネーブル	おじや あおさスープ ネーブル 	魚おじや 	
31 月	全がゆ（べたべた） 野菜三色煮 魚のスープ （主な材料）米 人参 ほうれん草 じゃが芋 青のり 白身魚 大根 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜三色煮 魚のスープ	鶏おじや 米 ささみ じゃが芋 人参	