



バンビ保育園

【令和 2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	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	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	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 手づかみ芋 ネーブル	チキンおじや	
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ さつま芋 わかめ ネーブル			米 ささみ じゃが芋 人参		
2 木	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	芋おじや	
(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ			米 さつま芋 チンゲン菜 玉ねぎ 人参		
3 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがんに汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがんに汁 スイカ	かぼちゃおじや	
(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 とうがんに汁 豆腐 わかめ スイカ			米 玉ねぎ バクチョイ かぼちゃ		
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんにすり流し	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	ツナおじや	
(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがんに汁 わかめ ネーブル			米 ツナ缶 人参 じゃが芋		
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆おじや	
(主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 わかめ ネーブル			米 ひき割り納豆 人参 ブロッコリー		
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	野菜おじや	
(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜 バナナ			米 じゃが芋 青のり キャベツ 人参		
8 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	魚おじや	
(主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス ネーブル			米 玉ねぎ 人参 さつま芋 白身魚		
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 手づかみ人参 ネーブル	鶏おじや	
(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマト レタス ネーブル			米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ		
10 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト	全がゆ(べたべた) チキンスープ かぼちゃ煮物 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ かぼちゃ煮物 ネーブル	ツナおじや	
(主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ 粉寒天 ネーブル			米 じゃが芋 ツナ缶 人参		
11 土	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーペースト	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	かぼちゃおじや	
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ			米 白身魚 かぼちゃ		
13 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	ツナおじや	
(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ			米 ツナ缶 ブロッコリー 人参		
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや	
(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ バナナ			米 玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋 人参		



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	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	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ ネーブル 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ネーブル ポテトきなこかけ 豆腐スープ	魚おじや	
	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ	じゃが芋 きなこ 豆腐 あおさ ネーブル	米 小松菜 白身魚 人参		
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参とトマトのペースト	トマトがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	鶏おじや	
	(主な材料) 米 トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん あおさ ネーブル		米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜		
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	芋おじや	
	(主な材料) 米 ささみ りんご 人参	わかめ キャベツ ネーブル	米 芋 玉ねぎ 人参		
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	かぼちゃおじや	
	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル		米 かぼちゃ 白身魚		
20 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し	人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	豆腐おじや	
	(主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 なす わかめ 豆腐 りんご		米 豆腐 人参		
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	芋おじや	
	(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ バナナ		米 人参 小松菜 さつま芋		
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	魚おじや	
	(主な材料) 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ きなこ		米 人参 白身魚 あおさ		
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	根菜おじや	
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル		米 玉ねぎ 人参 じゃが芋		
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	豆腐おじや	
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル		米 あおさ 豆腐 人参		
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色煮 そうめん汁 りんご	納豆おじや	
	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ そうめん 人参 あおさ りんご		米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参		
29 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	魚おじや	
	(主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル		米 ブロッコリー 白身魚 人参		
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 手づかみポテト バナナ	鶏おじや	
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 麩 バナナ		米 鶏肉 人参		
31 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	鶏おじや	
	(主な材料) 米 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー じゃが芋 白菜 人参 ネーブル		米 ささみ ブロッコリー 人参		

※ 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。

