



離乳食こんだて

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。

【NO1】

(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 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 Cコーン缶 絹ごし豆腐 小松菜 ネーブル</small>	おじや コーンスープ ネーブル	おじや コーンスープ ネーブル 	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 あおさ バナナ</small>	かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 手づかみかぼちゃ バナナ	根菜おじや	根菜おじや
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ネギ 人参 とうがん わかめ ネーブル</small>	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	豆腐おじや	豆腐おじや
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	魚おじや	魚おじや
6 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ</small>	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 手づかみかぼちゃ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	野菜おじや	野菜おじや
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 サラダ菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル</small>	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	コーンおじや	コーンおじや
8 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 ネーブル</small>	ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル 	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
11 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご</small>	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	トマトおじや	トマトおじや
12 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	アーサおじや	アーサおじや
13 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 とうがん 玉ねぎ ささみ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ 手づかみポテ バナナ	魚おじや	魚おじや
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	鶏おじや	鶏おじや
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネーブル</small>	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル 	野菜おじや	野菜おじや



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)
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 人参 ネーブル	全がゆ(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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 ネーブル	豆腐おじや	豆腐おじや
18 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	野菜おじや	野菜おじや
19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 わかめ とやがん スイカ	菜がゆ(べたべた) ツナじゃが風 豆腐のみそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 手づかみポテ 豆腐のみそ汁 スイカ	冬がんおじや	冬がんおじや
20 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 レタス 白身魚 ほうれん草 人参 コーン缶 パナナ きなこ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 人参スープ きなこバナナ	根菜おじや	根菜おじや
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とやがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル	ツナおじや	ツナおじや
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 レタス 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
24 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 手づかみ大根 バナナ	鶏おじや	鶏おじや
25 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン缶 パナナ きなこ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 人参スープ きなこバナナ	野菜おじや	野菜おじや
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ じゃが芋 ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	コーンおじや	コーンおじや
27 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 手づかみポテ バナナ	魚おじや	魚おじや
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	根菜おじや	根菜おじや
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ パナナ	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
31 月	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり レタス 豆腐 わかめ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	納豆おじや	納豆おじや



※ 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。

