



# バンビ保育園

【令和 3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 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	入園式			
2 金	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご <small>(主な材料) 米 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご	慣らし保育期間の為、8日(木)まで2回食はありません	
3 土	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 青のり キャベツ 玉ねぎ ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ ネーブル		
5 月	トマトがゆ(べたべた) ポテのみどりあんかけ 豆腐とキャベツのスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 バナナ トマト ほうれん草 キャベツ 絹ごし豆腐</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ポテのみどりあんかけ 魚とキャベツのスープ バナナ		
6 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 冬瓜汁(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 とうがん あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 冬瓜のみそ汁 バナナ		
7 水	人参がゆ(べたべた) ポテそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ささみ 白菜ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 ネーブル		
8 木	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 レタスのスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー 人参 レタス ネーブル</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 レタスのスープ ネーブル		
9 金	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご	白身魚入りおじや	白身魚入りおじや
10 土	おじや きゅうりのおかか煮 キャベツのスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 豆腐 きゅうり キャベツ ネーブル</small>	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	根菜おじや	根菜おじや
12 月	芋がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 とうがん汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 さつま芋 ささみ 人参 レタス とうがん あおさ ネーブル</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 とうがんのみそ汁 ネーブル	白身魚とトマトのリゾット風	白身魚とトマトのリゾット風
13 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 きなこバナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋 人参 青のり そうめん バナナ きなこ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 そうめん汁 きなこバナナ	豆腐入りおじや	豆腐入りおじや
14 水	鶏がゆ(べたべた) ポテの野菜あん あおさスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ジャガ芋 人参 ささみ あおさ ネーブル</small>	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテの野菜あん あおさスープ ネーブル	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
			米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ	

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)
15 木	菜がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根のみそ汁 バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	ツナ入りおじや (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参	ツナ入りおじや (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参
16 金	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 あおさ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 あおさ りんご	根菜おじや (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶	根菜おじや (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶
17 土	全がゆ(べたべた) 野菜くたくた煮 豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜くたくた煮 豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ネーブル	白身魚入りおじや (主な材料) 米 白身魚 キャベツ	白身魚入りおじや (主な材料) 米 白身魚 キャベツ
19 月	全がゆ(べたべた) 魚のコーン風味 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 青のり 玉ねぎ Cコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のコーン風味 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 青のり 玉ねぎ Cコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ネーブル	納豆入りおじや (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ あおさ	納豆入りおじや (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ あおさ
20 火	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 冬瓜汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 サラダ菜 とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 冬瓜のみそ汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 サラダ菜 とうがん りんご	野菜おじや (主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参	野菜おじや (主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参
21 水	あおさがゆ(べたべた) ささみのみどりあん 人参スープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 あおさ ささみ 人参 玉ねぎ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどりあん 人参スープ りんご 手づかみポテト (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 あおさ ささみ 人参 玉ねぎ りんご	しらす入りおじや (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ	しらす入りおじや (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ
22 木	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 そうめん あおさ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 そうめん あおさ りんご	いも入りおじや (主な材料) 米 さつま芋 きなこ	いも入りおじや (主な材料) 米 さつま芋 きなこ
23 金	菜がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 大根のすまし汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚 人参 バナナ レタス 大根 あおさ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 大根のすまし汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚 人参 バナナ レタス 大根 あおさ バナナ	ささみと野菜のおじや (主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草	ささみと野菜のおじや (主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草
24 土	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 白菜 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 白菜 Cコーン缶 ネーブル	白身魚入りおじや (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	白身魚入りおじや (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草
26 月	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 玉ねぎ 白菜 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 玉ねぎ 白菜 ネーブル	アーサ入りおじや (主な材料) 米 白菜 白身魚 あおさ 人参	アーサ入りおじや (主な材料) 米 白菜 白身魚 あおさ 人参
27 火	のりがゆ(べたべた) 二色豆腐 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 トマト ブロッコリー 青のり 白菜 玉ねぎ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 トマト ブロッコリー 青のり 白菜 玉ねぎ バナナ	ささみと野菜のおじや (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参	ささみと野菜のおじや (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参
28 水	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのスープ煮 なす汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのスープ煮 なすのみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ネーブル	根菜おじや (主な材料) 米 キャベツ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ	根菜おじや (主な材料) 米 キャベツ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ
30 金	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 レタスのスープ りんご (主な材料) 米 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ レタス あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ レタス あおさ りんご	いも入りおじや (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ チンゲン菜 さつま芋	いも入りおじや (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ チンゲン菜 さつま芋

◆ ご協力をお願い・・・初めての食材はまず、ご家庭で！ ◆



園で提供する離乳食の食材は、『授乳・離乳の支援ガイド2019(厚労省)』に沿って、個人差を考慮しながらすすめていきます。一方で、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン2019(厚労省)』では、子どもが初めて食べる食品は、家庭で食べられることを確認してから、給食での提供を行う。とされています。よって、給食では、園で配布している『家庭における食品摂取調査』でチェックされた食品を中心に提供していくことになります。月令にあわせた食品を、ぜひご家庭でおためしいただき、園へご報告ください。家庭での確認が遅れると、給食でのお子さんの離乳の進め方も遅れがちになってしまいます。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。