

5月



離乳食こんだて



【令和 3年】

バンビ保育園

- ★ 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。【NO 1】
- ★ 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。(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 土	おじや 人参スープ ネーブル (主な材料) 米 人参 人参 かぼちゃ ささみ Gコーン缶 ネーブル	おじや 人参スープ ネーブル 	納豆おじや 米 ひき割り納豆 玉ねぎ 人参	納豆おじや
6 木	おじや 野菜スープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋人参しらす干しトマト缶絹ごし豆腐キャベツあおさりんご	おじや 野菜スープ りんご	鶏おじや 米 玉ねぎ 人参 ささみ	鶏おじや
7 金	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトみそ風味 バナナ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみポテト ポテトのみそ汁 バナナ	魚入りおじや 米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	魚入りおじや
8 土	あおさがゆ(ベタベタ) 煮魚 大根のみそ汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 大根 あおさブロッコリー ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大根のみそ汁 	豆腐入りおじや 米 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐	豆腐入りおじや
10 月	コーンがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色あえ なす汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 Cコーン缶絹ごし豆腐人参ブロッコリーなすあおさネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色あえ なす汁(みそ風味) ネーブル	ツナ入りおじや 米 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 人参	ツナ入りおじや
11 火	全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 豆腐汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	根菜おじや 米 じゃが芋 人参	根菜おじや
12 水	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 青のり白身魚人参 キャベツそうめん ほうれん草 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	鶏おじや 米 ほうれん草 ささみ 人参	鶏おじや
13 木	納豆がゆ(べたべた) 野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 人参 玉ねぎ トマト りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	豆腐入りおじや 米 豆腐 人参	豆腐入りおじや
14 金	ツナがゆ(べたべた) トマトスープ りんご (主な材料) 米 レタス ツナ缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 トマトスープ りんご	鶏おじや 米 ささみ レタス 人参	鶏おじや
15 土	おじや とうがんに汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ とうがん わかめ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 とうがんに汁(みそ風味) ネーブル	魚入りおじや 米 白身魚 青のり 人参	魚入りおじや
17 月	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草じゃが芋 大根わかめネーブル	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根のみそ汁 ネーブル	納豆おじや 米 ひき割り納豆 ほうれん草	納豆おじや
18 火	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃ煮物 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ あおさ 豆腐 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 あおさ汁 手づかみかぼちゃ りんご	かぼちゃのおじや 米 玉ねぎ かぼちゃ	かぼちゃのおじや

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)
19 水	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ 野菜スープ バナナ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ トマト ジャが芋 パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ 根菜スープ バナナ	鶏おじや <small>米 ささみ ブロッコリー</small>	鶏おじや
20 木	おじや 魚と人参のスープ りんご 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ あおさ 白身魚 人参 ジャが芋 りんご</small>	おじや 魚と人参のスープ りんご	豆腐入りおじや <small>米 豆腐 人参</small>	豆腐入りおじや
21 金	鶏がゆ(べたべた) ツナポテト 白菜スープ バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 白菜スープ バナナ 	芋入りおじや <small>米 さつま芋 人参</small>	芋入りおじや
22 土	のりがゆ(べたべた) チキン野菜スープ ネーブル 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり ささみ ほうれん草 人参 コーン缶 ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ ネーブル	納豆おじや <small>米 ひき割り納豆</small>	納豆おじや
24 月	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参スープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 大根 わかめ ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参スープ煮 みそ汁 手づかみ人参 ネーブル	コーンおじや <small>米 ジャが芋 ブロッコリー 人参 コーン缶</small>	コーンおじや
25 火	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 鶏と野菜のスープ りんご <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ 人参 コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 鶏と野菜のスープ りんご	根菜おじや <small>米 ジャが芋 玉ねぎ 人参</small>	根菜おじや
26 水	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナヨーグルト <small>(主な材料) 米 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 あおさ パナナ Pヨーグルト</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナヨーグルト	ツナ入りおじや <small>米 人参 ツナ缶 ほうれん草</small>	ツナ入りおじや
27 木	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃマッシュ 豆腐汁(みそ風味) りんご <small>(主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 豆腐 人参 あおさ りんご</small>	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物(手づかみ) 豆腐のみそ汁 りんご	魚入りおじや <small>米 青のり 白身魚 人参</small>	魚入りおじや
28 金	おじや ポテトのスープ煮 ゆし豆腐 スイカ <small>(主な材料) 米 人参 キャベツ ツナ缶 ジャが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 りんご</small>	おじや ポテトのスープ煮 ゆし豆腐 手づかみポテト スイカ	コーンおじや <small>米 ジャが芋 コーン缶</small>	コーンおじや
29 土	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ ジャが芋 絹ごし豆腐 白菜 人参 ネーブル</small>	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル 	魚入りおじや <small>米 白身魚 かぼちゃ</small>	魚入りおじや
31 月	菜がゆ(べたべた) 野菜ツナ煮 さつま汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 チンゲン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ缶 さつま芋 ネーブル</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 さつま汁(みそ風味) ネーブル	芋入りおじや <small>米 人参 さつま芋</small>	芋入りおじや

スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。