



# 離乳食こんだて

# 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。

【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       | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃  | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃  | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃           | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃       |
| 形態<br>固さ | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)  | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)  | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ) |
| 1<br>火   | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚とポテトのマッシュ<br>白菜と人参の汁(みそ風味)<br>ネーブル<br>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロccoliー 白菜 わかめ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚とポテトのだし煮<br>みそ汁 手づかみポテト<br>ネーブル  | きなこおじや                   | きなこおじや                   |
| 2<br>水   | 野菜がゆ<br>豆腐の汁(みそ風味)<br>バナナ<br>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロccoliー あおさ 豆腐 バナナ                               | 野菜がゆ<br>豆腐のみそ汁<br>バナナ   | お芋おじや                    | お芋おじや                    |
| 3<br>木   | 全がゆ(べたべた)<br>ツナじゃが<br>チキンと青菜のスープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 Cコーン缶バナナ           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナじゃが<br>チキンと青菜のスープ<br>バナナ  | 豆腐おじや                    | 豆腐おじや                    |
| 4<br>金   | みどりがゆ(べたべた)<br>だし豆腐<br>野菜スープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米 ブロccoliー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 バナナ              | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>だし豆腐<br>野菜スープ<br>バナナ  | 魚おじや                     | 魚おじや                     |
| 5<br>土   | 鶏おじや<br>豆腐のすまし汁<br>ネーブル<br>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル                                     | 鶏おじや<br>豆腐のすまし汁<br>ネーブル  | 根菜おじや                    | 根菜おじや                    |
| 7<br>月   | みどりがゆ(べたべた)<br>冬瓜のだし煮<br>魚汁(みそ風味)<br>ネーブル<br>(主な材料) 米 ブロccoliー とうがん 人参 大根 白身魚 ネーブル              | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>冬瓜のだし煮<br>魚汁(みそ風味)<br>ネーブル  | 豆腐おじや                    | 豆腐おじや                    |
| 8<br>火   | 菜がゆ(べたべた)<br>かぼちゃそぼろ煮風<br>キャベツのスープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ あおさ バナナ                 | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃそぼろ煮風<br>キャベツのスープ<br>バナナ 手づかみかぼちゃ   | 根菜おじや                    | 根菜おじや                    |
| 9<br>水   | 全がゆ(べたべた)<br>ポテトそぼろ煮風<br>白菜汁(みそ風味)<br>バナナ<br>(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ                | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ポテトそぼろ煮風<br>すまし汁<br>バナナ   | コーンおじや                   | コーンおじや                   |
| 10<br>木  | みどりがゆ(べたべた)<br>煮魚<br>野菜スープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米 ブロccoliー 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ                | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>煮魚<br>野菜スープ<br>バナナ  | 豆腐おじや                    | 豆腐おじや                    |
| 11<br>金  | のりがゆ(べたべた)<br>豆腐と野菜のスープ煮<br>スイカ<br>(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 大根 ブロccoliー スイカ                           | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のスープ煮<br>スイカ<br>手づかみ大根  | 魚おじや                     | 魚おじや                     |
| 12<br>土  | おじや<br>大根汁(みそ風味)<br>ネーブル<br>(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル                                   | おじや<br>大根の味噌汁<br>ネーブル    | 根菜おじや                    | 根菜おじや                    |





| 回数       | 2回食 (午後)  |   |                               |                          |
|----------|---|---|-------------------------------|--------------------------|
| 月令       | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃  | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃  | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃       |
| 形態<br>固さ | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)  | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)  | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)      | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ) |
| 14<br>月  | みどりがゆ(べたべた)<br>さつまいもマッシュ<br>白身魚と野菜のスープ<br>バナナ<br><small>(主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ</small> | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>さつまいも団子<br>白身魚と野菜のスープ<br>バナナ  | 鶏おじや<br><br>米 鶏肉 白菜           | 鶏おじや                     |
| 15<br>火  | おじや<br>みそ汁<br>バナナ<br><small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ</small>                                     | おじや<br>みそ汁<br>バナナ   | 魚とコーンおじや<br><br>米 人参 白身魚 コーン缶 | 魚とコーンおじや                 |
| 16<br>水  | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚と野菜のスープ煮<br>根菜スープ<br>バナナ<br><small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ</small>                | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐のみどり煮<br>根菜スープ 手づかみポテト<br>ネーブル  | かぼちゃおじや<br><br>米 じゃが芋 かぼちゃ    | かぼちゃおじや                  |
| 17<br>木  | みどりがゆ(べたべた)<br>炒り豆腐風<br>大根汁(みそ風味)<br>ネーブル<br><small>(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル</small>           | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>根菜そぼろ煮風<br>大根のみそ汁<br>ネーブル   | 納豆おじや<br><br>米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ  | 納豆おじや                    |
| 18<br>金  | あおさがゆ(べたべた)<br>魚と野菜のスープ煮<br>みそ汁<br>りんご<br><small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご</small>                   | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>魚と野菜のスープ<br>みそ汁<br>りんご  | 根菜おじや<br><br>米 玉ねぎ 人参         | 根菜おじや                    |
| 19<br>土  | 全がゆ(べたべた)<br>鶏と野菜のスープ煮<br>大根汁(みそ風味)<br>バナナ<br><small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ バナナ</small>              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏と野菜のスープ煮<br>みそ汁<br>バナナ  | アーサおじや<br><br>米 大根 人参 あおさ     | アーサおじや                   |
| 21<br>月  | 野菜がゆ(べたべた)<br>魚のトマト煮<br>たくたくそうめん汁<br>ネーブル<br><small>(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん レバー ネーブル</small>      | 野菜とレバーのおかゆ<br>魚のトマト煮<br>そうめん汁<br>ネーブル   | 納豆入りおじや<br><br>米 ひき割り納豆 じゃが芋  | 納豆入りおじや                  |
| 22<br>火  | 全がゆ(べたべた)<br>さつまいもマッシュ<br>レタスと豆腐のスープ<br>バナナ<br><small>(主な材料) 米 さつまいも レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ</small>           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>さつまいも団子(手づかみ)<br>レタスと豆腐のスープ<br>バナナ  | しらすおじや<br><br>米 人参 しらす干し      | しらすおじや                   |
| 24<br>木  | おじや<br>ブロッコリーのだし煮<br>大根汁(みそ風味)<br>りんご<br><small>(主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しらす干し 大根 あおさ りんご</small>         | おじや<br>ブロッコリーのだし煮<br>みそ汁<br>りんご   | 鶏おじや<br><br>米 ささみ じゃが芋        | 鶏おじや                     |
| 25<br>金  | 全がゆ(べたべた)<br>煮魚<br>煮かぼちゃ スイカ<br>たくたくそうめん<br><small>(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん わかめ スイカ</small>            | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>煮魚<br>煮かぼちゃ スイカ<br>そうめん汁  | コーンおじや<br><br>米 ささみ 人参 コーン缶   | コーンおじや                   |
| 26<br>土  | ツナおじや(みそ風味)<br>ゆし豆腐<br>ネーブル<br><small>(主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル</small>                        | ツナおじや(みそ風味)<br>ゆし豆腐<br>ネーブル          | 魚おじや<br><br>米 チンゲン菜 白身魚 人参    | 魚おじや                     |
| 28<br>月  | のりがゆ(べたべた)<br>ささみのケチャップ風味<br>白菜スープ<br>ネーブル<br><small>(主な材料) 米 青のり ささみ 人参 白菜 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>           | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>ささみのケチャップ風味<br>白菜スープ<br>ネーブル   | 芋おじや<br><br>米 さつまいも 玉ねぎ       | 芋おじや                     |
| 29<br>火  | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のトマト煮風<br>かぼちゃスープ<br>ネーブル<br><small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 ネーブル</small>              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のトマト煮風<br>かぼちゃスープ<br>ネーブル  | 鶏おじや<br><br>米 鶏肉 人参           | 鶏おじや                     |
| 30<br>水  | しらすかゆ(べたべた)<br>豆腐の二色あん<br>みそ汁<br>りんご<br><small>(主な材料) 米 しらす干し 人参 ブロッコリー じゃが芋 豆腐 あおさ りんご</small>             | しらすかゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐の二色あん<br>みそ汁<br>りんご   | 野菜おじや<br><br>米 人参 ほうれん草       | 野菜おじや                    |