



# 離乳食こんだて

バンビ保育園

【NO1】

【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。 (作成者) 栄養士 野原正子
- ★ 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。

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	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 人参のみそ汁 スイカ <small>(主な材料)米 かぼちゃ ささみ ブロccoliー りんご 人参 わかめ スイカ</small>	かぼちゃがゆ 手づかみかぼちゃ 鶏ささみのりんご煮 人参のみそ汁 スイカ <small>(主な材料)米 かぼちゃ ささみ ブロccoliー りんご 人参 わかめ スイカ</small>	トマトリゾット風 <small>米 ブロccoliー 白身魚 トマト</small>	トマトリゾット風 <small>米 ブロccoliー 白身魚 トマト</small>
3 金	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル <small>(主な材料)米 小松菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 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 <small>(主な材料)米 小松菜 人参</small>	野菜おじや <small>米 小松菜 人参</small>	野菜おじや <small>米 小松菜 人参</small>
3 土	全がゆ ツナと野菜のうま煮 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 ツナ缶 人参 ブロccoliー 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル</small>	全がゆ ツナと野菜のうま煮 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 ツナ缶 人参 ブロccoliー 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル</small>	コーンリゾット風 <small>米 人参 玉ねぎ Cコーン缶</small>	コーンリゾット風 <small>米 人参 玉ねぎ Cコーン缶</small>
5 月	全がゆ 魚と野菜のうま煮 とうがのみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 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 とうがのみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ ネーブル</small>	豆腐おじや <small>米 豆腐 人参</small>	豆腐おじや <small>米 豆腐 人参</small>
6 火	みどりがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 バナナ <small>(主な材料)米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 青のり あおさ バナナ</small>	みどりがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 手づかみポテト バナナ <small>(主な材料)米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 青のり あおさ バナナ</small>	根菜おじや <small>米 玉ねぎ 人参 じゃが芋</small>	根菜おじや <small>米 玉ねぎ 人参 じゃが芋</small>
7 水	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 あおさみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 ブロccoliー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ 麩 ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 ブロccoliー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ 麩 ネーブル</small>	野菜おじや <small>米 玉ねぎ 人参 ブロccoliー</small>	野菜おじや <small>米 玉ねぎ 人参 ブロccoliー</small>
8 木	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 <small>(主な材料)米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご ささみ</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト りんご <small>(主な材料)米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご ささみ</small>	豆腐おじや <small>米 なす トマト缶 絹ごし豆腐</small>	豆腐おじや <small>米 なす トマト缶 絹ごし豆腐</small>
9 金	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 <small>(主な材料)米 人参 白身魚 ブロccoliー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ <small>(主な材料)米 人参 白身魚 ブロccoliー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ</small>	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参</small>	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参</small>
10 土	全がゆ白身魚のコーン風味 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 Cコーン缶 レタス 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	全がゆ白身魚のコーン風味 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 Cコーン缶 レタス 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	かぼちゃおじや <small>米 ささみ かぼちゃ</small>	かぼちゃおじや <small>米 ささみ かぼちゃ</small>
12 月	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがのみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 じゃが芋 ブロccoliー とうがん わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん とうがのみそ汁 ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 じゃが芋 ブロccoliー とうがん わかめ ネーブル</small>	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参</small>	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参</small>
13 火	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 ブロccoliースープ ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 ブロccoliー Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 ブロccoliースープ ネーブル <small>(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 ブロccoliー Cコーン缶 ネーブル</small>	豆腐おじや <small>米 絹ごし豆腐 ブロccoliー 人参</small>	豆腐おじや <small>米 絹ごし豆腐 ブロccoliー 人参</small>
14 水	菜がゆ(べたべた) ツナじゃが風 豆腐のみそ汁 スイカ <small>(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 とうがん スイカ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 手づかみポテト 豆腐のみそ汁 スイカ <small>(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 とうがん スイカ</small>	コーンリゾット風 <small>米 ささみ 人参 Cコーン缶</small>	コーンリゾット風 <small>米 ささみ 人参 Cコーン缶</small>



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	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と人参だし煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん とうがんのみそ汁 ネーブル	納豆おじや	納豆おじや
<small>(主な材料)米 あおさ 白身魚 人参 とうがん サラダ菜 ネーブル</small>			<small>米 ひき割り納豆 人参 サラダ菜</small>	
16 金	野菜がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	野菜がゆ 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	野菜の磯風味おじや	野菜の磯風味おじや
<small>(主な材料)米 キャベツ ブロッコリー 白身魚 そうめん 人参 バナナ</small>			<small>米 青のり キャベツ 人参</small>	
17 土	全がゆ(べたべた) 根菜のコーン風味 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のコーン風味 豆腐のみそ汁 ネーブル	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
<small>(主な材料)米 コーン缶 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草 わかめ ネーブル</small>			<small>米 かぼちゃ ささみ</small>	
19 月	全がゆ 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	豆腐おじや 	豆腐おじや
<small>(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</small>			<small>米 豆腐 人参</small>	
20 火	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ 大根のみそ汁 手づかみ大根 バナナ	コーンリゾット風	コーンリゾット風
<small>(主な材料)米 絹ごし豆腐 なす さつま芋 人参 大根 バナナ</small>			<small>米 ささみ じゃが芋 人参 コーン缶</small>	
21 水	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 手づかみポテト ネーブル	アーサーおじや	アーサーおじや
<small>(主な材料)米 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>			<small>米 人参 あおさ 白身魚</small>	
24 土	全がゆ ツナと根菜のうま煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ツナと根菜のうま煮 コーンスープ ネーブル	野菜おじや	野菜おじや
<small>(主な材料)米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 コーン缶 絹ごし豆腐 ネーブル</small>			<small>米 玉ねぎ 人参</small>	
26 月	全がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 人参スープ 手づかみ人参 バナナ	魚おじや	魚おじや
<small>(主な材料)米 とうがん 玉ねぎ ささみ 人参 コーン缶 バナナ</small>			<small>米 白身魚 ほうれん草</small>	
27 火	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐  ポテトのみそ汁 スイカ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトのみそ汁 スイカ	鶏おじや	鶏おじや
<small>(主な材料)米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ スイカ</small>			<small>米 玉ねぎ 人参 ささみ</small>	
28 水	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 そうめん汁 ネーブル	納豆おじや	納豆おじや
<small>(主な材料)米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル</small>			<small>米 ひき割り納豆 かぼちゃ</small>	
29 木	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	コーンリゾット風	コーンリゾット風
<small>(主な材料)米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 きゅうり 豆腐 わかめ ネーブル</small>			<small>米 じゃが芋 人参 コーン缶</small>	
30 金	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃのミルク煮 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃのミルク煮 ネーブル	ツナおじや	ツナおじや
<small>(主な材料)米 あおさ ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ネーブル</small>			<small>米 玉ねぎ ツナ缶 人参</small>	
31 土	全がゆ ツナと根菜のうま煮 鶏と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ツナと根菜のうま煮 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 
<small>(主な材料)米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 コーン缶 ほうれん草 ネーブル</small>			<small>米 かぼちゃ 玉ねぎ</small>	

♡ 食事はマナーよりも楽しさ優先で♡ ... 食事は、楽しく食べることがいちばんです。この時期は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事を

