



離乳食こんだて

【令和 3年】 【NO 1】

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。（作成者）栄養士 野原正子
- ★ 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）
2月	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 手づかみポテト りんご	豆腐おじや	
	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			
3火	全がゆ（べたべた） 白身魚の野菜あんかけ あおさ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚の野菜あんかけ あおさ汁 バナナ	根菜おじや	
	主な材料）米 白身魚 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ			
4水	全がゆ（べたべた） 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	根菜おじや	
	主な材料）米 絹ごし豆腐人参ブロッコリーじゃがいも玉ねぎCコーン缶ネーブル			
5木	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 冬瓜汁（みそ風味） ネーブル	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 冬がん汁（みそ風味） ネーブル	鶏おじや	
	（主な材料）米 白身魚 玉ねぎ 人参 冬瓜 わかめ ネーブル			
6金	のりがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ煮 人参の汁（みそ風味） バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 人参の汁（みそ風味） バナナ	鶏おじや 	
	主な材料）米 青のり 白身魚じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎわかめ人参バナナ			
7土	ツナ入りおじや ゆし豆腐 ネーブル	ツナ入り入りおじや ゆし豆腐 ネーブル	魚おじや	
	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			
10火	みどりがゆ（べたべた） とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル	お芋おじや	
	主な材料）米 ほうれん草 冬瓜 玉ねぎ ささみ じゃがいもCコーン缶 ネーブル			
11水	かぼちゃがゆ（べたべた） 煮魚 ポテトと野菜のスープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみかぼちゃ ポテトと野菜のスープ バナナ	ツナおじや	
	主な材料）米 かぼちゃ白身魚 キャベツ 玉ねぎ ネーブル			
12木	全がゆ（べたべた） 豆腐の野菜のだし煮 とうがん汁（みそ風味） スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜のだし煮 とうがん汁（みそ風味） スイカ	かぼちゃおじや	
	主な材料）米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 冬瓜 スイカ			
13金	全がゆ（べたべた） 白身魚のみそ風味 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみそ風味 野菜スープ バナナ	豆腐おじや	
	主な材料）米 白身魚 玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ バナナ			
14土	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル 	ツナおじや	
	主な材料）米 米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー じゃがいも Cコーン缶 ネーブル			
16月	野菜がゆ（べたべた） マッシュポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 手づかみポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	野菜おじや	
	主な材料）米 人参 ほうれん草 じゃがいも ささみ 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル			



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)
17 火	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ りんご	納豆おじや	
主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ		米 ひき割り納豆 ジャが芋		
18 水	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 手づかみポテト バナナ	磯おじや	
主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ジャが芋 あおさ バナナ		米 青のり 人参 ジャが芋		
19 木	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 バナナ	根菜おじや	
主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ バナナ		米 ジャが芋 人参		
20 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル	かぼちゃおじや	
主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ネーブル		米 ブロッコリー かぼちゃ		
21 土	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	納豆おじや	
主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ ネーブル		米 ひき割り納豆 人参		
23 月	人参がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん汁 スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 スイカ	豆腐おじや	
主な材料) 米 人参 白身魚 ジャが芋 青のり そうめん スイカ		米 豆腐 人参		
24 火	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 スイカ	コーンおじや	
主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ジャが芋 わかめ スイカ 		米 ジャが芋 人参 Cコーン缶		
25 水	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 大根汁(みそ風味) バナナ 手づかみポテト	ツナおじや	
主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー 冬瓜 わかめ バナナ		米 人参 ツナ缶		
26 木	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ	磯おじや	
主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 わかめ バナナ		米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 青のり		
27 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	納豆おじや	
主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 人参 わかめ ネーブル		米 ひき割り納豆 人参		
28 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	おじや きゅうりのおかか煮 キャベツのスープ ネーブル 	根菜おじや	
主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 きゅうり キャベツ ネーブル		米 ジャが芋 人参 玉ねぎ		
30 月	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ	かぼちゃおじや	
主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 ブロッコリー りんご とうがん わかめ ネーブル		米 かぼちゃ 玉ねぎ		
31 火	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	魚おじや	
主な材料) 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ブロッコリー スイカ		米 白身魚 ブロッコリー 人参		

※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い合わせください。

