



バンビ保育園



【令和 4年】

【NO1】

- ★ 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 水	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 そうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 そうめん汁 りんご	鶏おじや	
	主な食材 米 かぼちゃ 白身魚		米 ささみ 人参	
2 木	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ゆし豆腐汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ゆし豆腐汁 ネーブル	トマトリゾット風	
	主な食材 米 青のり じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ネーブル		米 人参 トマト 玉ねぎ	
3 金	全がゆ(べたべた) くたくたそうめん汁 かぼちゃのミルク煮 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 そうめん汁 かぼちゃのミルク煮 バナナ	魚おじや	
	主な食材 米 ブロッコリ-玉ねぎ		米 白身魚 人参	
4 土	全がゆ(べたべた) 根菜煮物 ネーブル すまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 ネーブル すまし汁	魚おじや	
	主な食材 米 ささみ 人参 じゃがいも あおさ ネーブル 大根		米 白身魚 大根	
6 月	菜がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根汁(みそ風味) スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 スイカ	野菜おじや	
	主な食材 米 サラダ菜 レバー 白身魚 人参 コーン 大根 あおさ スイカ		米 サラダ菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ	
7 火	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 人参スープ バナナ	鶏おじや	
	主な食材 米 白身魚 じゃがいも		米 鶏肉 人参	
8 水	あおさがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の人参あん なすのみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の人参あん なすのみそ汁 スイカ	芋おじや	
	主な食材 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 なす スイカ		米 ツナ缶 さつま芋	
9 木	全がゆ(べたべた) 豆腐のみぞれ煮 白菜汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	根菜おじや	
	主な食材 米 絹ごし豆腐 人参 大根 白菜 わかめ スイカ		米 じゃが芋 人参	
10 金	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 そうめん汁 ネーブル	野菜おじや	
	主な食材 米 ひきわり納豆 人参 大根 ブロッコリ- そうめん ネーブル		米 ブロッコリ- 人参	
11 土	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル すまし汁	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	かぼちゃおじや	
	主な食材 米 コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ ネーブル		米 かぼちゃ ささみ	
13 月	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 とうがんスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 とうがんスープ ネーブル	野菜おじや	
	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 とうがん わかめ ネーブル		米 人参 キャベツ	
14 火	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ 手づかみかぼちゃ	野菜おじや	
	主な食材 米 レタス かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 白菜 バナナ		米 人参 キャベツ	

※ 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合せください。



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 水	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐のみそ汁 スイカ <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 スイカ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 スイカ	魚トマトリゾット風  米 白身魚 トマト 人参	
16 木	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 根菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 根菜スープ 手づかみポテト ネーブル		
17 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 きなこバナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ Cコーン缶 そうめん 白菜 バナナ きなこ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 そうめん汁 きなこバナナ	納豆おじや  米 ひき割り納豆 人参	
18 土	鶏おじや あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ あおさ ネーブル</small>	鶏おじや あおさ汁 ネーブル 	ツナおじや  米 ツナ缶 玉ねぎ 人参	
20 月	おじや 煮豆腐(きゅうりあん) とうがん汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり とうがん あおさ ネーブル</small>	おじや 煮豆腐 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	根菜おじや  米 じゃが芋 人参	
21 火	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナ <small>(主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ トマト ささみ じゃが芋 人参 バナナ</small>	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナ	しらすおじや  米 しらす干し 絹ごし豆腐	
22 水	菜がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 キャベツ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ あおさ ネーブル</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 あおさ汁 ネーブル	魚おじや  米 白身魚 かぼちゃ	
23 木	 慰霊の日 			
24 金	鶏おじや あおさ汁 スイカ <small>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 あおさ 豆腐 スイカ</small>	鶏おじや あおさ汁 スイカ 手づかみポテト	コーンリゾット風  米 じゃが芋 Cコーン缶	
25 土	納豆がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 大根 人参 ネーブル</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ ネーブル 	ツナおじや  米 じゃが芋 ツナ缶	
27 月	全がゆ(べたべた) 鶏とほうれん草のだし煮 とうがん汁 ネーブル 主な食材 米 鶏肉 ほうれん草 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏とほうれん草のだし煮 とうがん汁 ネーブル	納豆おじや  米 ひき割り納豆 じゃが芋	
28 火	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご <small>(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト Cコーン缶 かぼちゃ りんご</small>	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご	魚おじや  米 白身魚 人参	
29 水	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のスープ煮 野菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 さつまいろ 小松菜 人参 玉ねぎ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のスープ煮 野菜スープ ネーブル	あおさおじや  米 絹ごし豆腐 あおさ	
30 木	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色あん ポテトスープ スイカ 主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色あん ポテトスープ スイカ	鶏おじや  米 玉ねぎ ささみ 人参	