



令和4年度

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。NO1 作成者
- ★ 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。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 金	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 くたくたソーメン汁 りんご <small>(主な材料) 米 米・ひきわり・納豆・人参・大根・ブロッコリー・ソーメン・りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜スープ煮 くたくたソーメン汁 りんご	かぼちゃリゾット風 	
2 土	のりがゆ(べたべた) トマト・ブロッコリーのツナ煮 とうがンのみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 青のり トマト ブロッコリー ツナ缶 とうがん ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 トマト・ブロッコリーのツナ煮 とうがンのみそ汁 ネーブル	魚おじや <small>米 人参 白身魚</small>	
4 月	菜がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色盛り ほうれん草スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 サラダ菜 かぼちゃ ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色盛り ほうれん草スープ ネーブル 手づかみポテト	ほうれん草おじや <small>米 ツナ缶 ほうれん草</small>	
5 火	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 おろし大根のみそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 おろし大根のみそ汁 バナナ	根菜おじや <small>米 じゃが芋 人参</small>	
6 水	納豆がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 大根のみそ汁 りんご <small>(主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 キャベツ ツナ缶 大根 りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 大根のみそ汁 りんご 	芋おじや <small>米 さつま芋 きなこ</small>	
7 木	全がゆ(べたべた) トマト添えマッシュポテト 野菜そうめん スイカ <small>(主な材料) 米 トマト じゃが芋 そうめん レタス 人参 鶏ささみ スイカ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト添えマッシュポテト 野菜そうめん スイカ	野菜おじや <small>米 玉ねぎ きゅうり おかか</small>	
8 金	全がゆ(べたべた) かぼちゃのミルク煮 くたくたソーメン汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ブロッコリー・玉ねぎ・ささみ・そうめん・かぼちゃ・ミルク・ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのミルク煮 くたくたソーメン汁 ネーブル	 豆腐おじや <small>米 豆腐 人参</small>	
9 土	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜煮 ネーブル <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜煮 ネーブル 	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参</small>	
11 月	人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え 大根のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え 大根のみそ汁 ネーブル	鶏おじや <small>米 鶏ささみ 人参</small>	
12 火	全がゆ(べたべた) ささみの2色あん 野菜ソーメン ネーブル <small>(主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ じゃが芋 ソーメン ほうれん草 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん 野菜ソーメン ネーブル	豆腐おじや <small>米 人参 豆腐</small>	
13 水	全がゆ(べたべた) ブロッコリーと人参のだし煮 レタスと豆腐のスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 レタス 玉ねぎ 絹ごし豆腐 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーと人参のだし煮 レタスと豆腐のスープ バナナ	魚おじや <small>米 あおさ 白身魚</small>	
14 木	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ スイカ <small>(主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 チンゲン菜 人参 キャベツ ワンタン皮 スイカ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ スイカ	コーンリゾット風 	

※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 金	全がゆ(べたべた) 白身魚トマト風味 とうがんのみそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ とうがん 豆腐 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚トマト風味 とうがんのみそ汁 バナナ	 芋おじや  米 さつま芋 きなこ	
16 土	全がゆ(べたべた) 大根のみそ汁 ツナ野菜のだし煮 ネーブル <small>主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 大根のみそ汁 ツナ野菜のだし煮 ネーブル	鶏おじや  米 鶏ささみ 人参	
19 火	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトポターージュ ネーブル <small>主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ なす コーン缶 ネーブル</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトポターージュ ネーブル	野菜おじや  米 人参 ほうれん草	
20 水	全がゆ(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 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ(手づかみ)	 ツナおじや  米 ツナ缶 かぼちゃ	
21 木	人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え おろし大根のみそ汁 スイカ <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ スイカ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え おろし大根のみそ汁 スイカ	魚おじや  米 大根 白身魚	
22 金	二色がゆ(べたべた) ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 小松菜 人参 鶏ささみ そうめん 白菜 ネーブル</small>	二色がゆ(べたべた) ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	根菜おじや  米 じゃが芋 人参 玉ねぎ	
23 土	全がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 キャベツとコーンのスープ ネーブル <small>米 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ささみ キャベツ コーン ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐 キャベツとコーンのスープ ネーブル	魚おじや  米 きゅうり 白身魚	
25 月	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜そうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 青のりトマト そうめん あおさ 人参 ほうれん草 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜そうめん汁 ネーブル	ツナおじや  米 ツナ缶 人参 玉ねぎ	
26 火	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご <small>主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご	豆腐おじや   米 豆腐 人参	
27 水	人参がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ささみ キャベツ コーン缶 ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん 大根のみそ汁(手づかみ大根) ネーブル	鶏おじや  米 鶏ささみ かぼちゃ	
28 木	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のだし煮 とうがん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 (レバー) ブロッコリー 人参 とうがん あおさ バナナ</small>	レバーがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のだし煮 とうがん汁 バナナ	野菜おじや  米 人参 ブロッコリー	
29 金	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくず煮 豆腐のすまし汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 小松菜 豆腐 あおさ じゃが芋 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくず煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	魚おじや  米 青のり 人参 白身魚	
30 土	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ゆし豆腐 ネーブル <small>主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ツナ缶 じゃが芋 きゅうり ゆし豆腐 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ゆし豆腐 ネーブル 	野菜おじや  米 人参 玉ねぎ	

