



【NO1】

【令和 4年】

(作成者) 栄養士 野原正子

- ★ 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。 バンビ保育園
- ★ 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月	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 冬瓜みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 冬瓜みそ汁 ネーブル	コーンリゾット風 <small>米 人参 Gコーン</small>	
2火	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ あおさ汁 ネーブル	鶏おじや <small>米 人参 鶏ひき肉</small>	
3水	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん かぼちゃスープ スイカ <small>(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参 かぼちゃ Gコーン缶 スイカ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん かぼちゃスープ スイカ	野菜と鶏のおじや <small>米 ささみ 玉ねぎ</small>	
4木	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 Gコーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	芋おじや <small>米 さつま芋 人参</small>	
5金	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 人参のみそ汁 バナナ <small>主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 人参 バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 人参のみそ汁 バナナ	根菜おじや <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参</small>	
6土	ツナ入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル <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>	ツナ入り入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	魚おじや <small>米 白身魚 ほうれん草</small>	
8月	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 大根のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆おじや <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋</small>	
9火	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ Gコーン缶 ネー</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	トマトリゾット風 <small>米 トマト缶 鶏肉 人参</small>	
10水	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ネーブル</small>	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 ネーブル	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参</small>	
12金	ウーケイ弁当持参			
13土	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ Gコーン缶 あおさ キャベツ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 ネーブル	魚おじや <small>米 白身魚 ブロッコリー</small>	
15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 <small>主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 白菜 玉ねぎ Gコーン缶 ネーブル</small>	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	ツナおじや <small>米 ほうれん草 ツナ缶</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）
16 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 バナナ	納豆おじや	
(主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ Gコーン缶 パナ			米 ひき割り納豆 じゃが芋	
17 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	トマトリゾット風	
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロccoliー じゃが芋 あおさ パナ			米 トマト缶 ささみ 人参	
18 木	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 バナナ	鶏おじや	
(主な材料) 米 白身魚 ブロccoliー じゃが芋 人参 わかめ パナ			米 人参 ささみ Gコーン缶	
19 金	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ 人参のみそ汁 ネーブル	かぼちゃおじや	
(主な材料) 米 白身魚 ブロccoliー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ネーブル			米 豆腐 かぼちゃ	
20 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 玉ねぎ 人参 ささみ ブロccoliー じゃが芋 Gコーン缶 ネーブル			米 人参 ツナ缶 じゃがいも	
22 月	鶏がゆ（べたべた） ブロccoliーのツナ煮 大根汁 ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ブロccoliーのツナ煮 大根汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆おじや	
(主な材料) 米 ささみ 青のり ブロccoliー ツナ缶 あおさ ネーブル			米 ひき割り納豆 大根	
23 火	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 スイカ	コーンリゾット風	
(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロccoliー じゃが芋 わかめ スイカ			米 キャベツ Gコーン	
24 水	あおさがゆ（べたべた） 鶏と野菜のスープ かぼちゃ煮物 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ煮物 バナナ（手づかみ）	ツナおじや	
(主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロccoliー かぼちゃ			米 人参 ツナ缶 玉ねぎ	
25 木	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 じゃが芋 ブロccoliー スイカ			米 白身魚 人参	
26 金	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 ネーブル	野菜おじや	
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロccoliー じゃが芋 人参 わかめ ネーブル			米 ほうれん草 人参	
27 土	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐のみそ汁 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 じゃが芋	
29 月	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 ネーブル	ツナおじや	
(主な材料) 米 ささみ りんご ブロccoliー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル			米 人参 ツナ缶	
30 火	人参がゆ（べたべた） 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 ネーブル	ツナおじや	
(主な材料) 米 人参 白身魚（レバー） じゃが芋 青のり そうめん ネーブル			米 人参 ツナ缶	
31 水	全がゆ（べたべた） 豆腐の野菜のだし煮 とうがんみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ とうがんみそ汁 スイカ	かぼちゃおじや	
(主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 とうがん スイカ			米 じゃが芋 かぼちゃ	