



離乳食こんだて

バンビ保育園

【令和 4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。【NO1】
- ★ 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。 (作成者) 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 木	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の人参あん 根菜スープ(みそ風味) りんご <small>(主な材料) 米 人参 ジャガ芋 ほうれん草 あおさ 豆腐 玉ねぎ りんご</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あん 根菜みそ汁 りんご	魚おじや <small>米 白身魚 ほうれん草</small>	
2 金	全がゆ(べたべた) ツナじゃが おろし大根のスープ(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが おろし大根のスープ(みそ風味) ネーブル	鶏おじや  <small>米 人参 ささみ</small>	
3 土	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	かぼちゃおじや <small>米 かぼちゃ 玉ねぎ</small>	
5 月	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのだし煮 レタスと人参のスープ 梨 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 レタス ほうれん草 ジャガ芋 青のり 梨</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 レタスと人参のスープ 梨(手づかみ人参)	大根と鶏のおじや <small>米 大根 ささみ</small>	
6 火	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 オクラ 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 ポテトスープ 手づかみかぼち バナナ	野菜おじや <small>米 人参 ブロッコリー</small>	
7 水	全がゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん 大根と人参のスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ うどん ほうれん草 ネーブル 人参 大根</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん 大根と人参のスープ ネーブル	納豆おじや <small>米 人参 ひきわり納豆</small>	
8 木	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 オクラスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー オクラ アーサ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 オクラのみそ汁 バナナ(手づかみ)	豆腐おじや <small>米 豆腐 ほうれん草</small>	
9 金	おじや ほうれん草のツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル <small>主な材料) 米 人参 ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 とうがん あおさ ネーブル</small>	おじや ほうれん草のツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	根菜おじや <small>米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ</small>	
10 土	おじや あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ジャガ芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル</small>	おじや あおさ汁 ネーブル 	鶏おじや  <small>米 玉ねぎ ささみ 人参</small>	
12 月	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 大根のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 大根のみそ汁 ネーブル	魚おじや <small>米 ブロッコリー 白身魚</small>	
13 火	おじや かぼちゃのささみあん あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 サラダ菜 かぼちゃ ささみ あおさ ネーブル</small>	おじや かぼちゃのささみあん あおさ汁 ネーブル	芋おじや <small>米 さつまいも きなこ</small>	
14 水	菜がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 人参スープ バナナ <small>主な材料) 米 レタス 豆腐 玉ねぎ ジャガ芋 ほうれん草 人参 Cコーン缶 バナナ</small>	菜がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 人参スープ バナナ	ツナおじや <small>米 ジャガ芋 人参 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)
15 木	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 梨	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 手づかみ大 梨	コーンリゾット風	
主な材料) 米 ひきわり納豆 ブロッコリー 白身魚 人参 大根 あおさ 梨			米 Cコーン缶 人参	
16 金	全がゆ(べたべた) ほうれん草コーンあえ くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草コーンあえ くたくたうどん汁 バナナ	トマトリゾット風	
主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 うどん 人参 きゅうり ささみ バナナ			米 トマト缶 ほうれん草	
17 土	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 ネーブル	かぼちゃおじや	
主な材料) 米 ささみ じゃが芋 さやいんげん 人参 ゆし豆腐(薄) ネーブル			米 玉ねぎ かぼちゃ	
20 火	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆おじや	
主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり Cコーン缶 じゃが芋 りんご			米 ひきわり納豆 人参	
21 水	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 バナナ	野菜おじや	
主な材料) 米 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん バナナ			米 人参 キャベツ	
22 木	おじや 魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 ポテトみそ汁 手づかみポテト りんご	鶏おじや 	
主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 わかめ りんご			米 ささみ 人参	
24 土	のりがゆ(べたべた) 具だくさん鶏スープ ネーブル すまし汁	のりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさん鶏スープ ネーブル	ツナおじや	
主な材料) 米 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ネーブル			米 ツナ缶 人参	
26 月	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 ネーブル	ポテトおじや	
主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 大根 あおさ ネーブル			米 ほうれん草 じゃが芋	
27 火	芋がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	鶏おじや 	
主な材料) 米 さつま芋 サラダ菜 豆腐 ほうれん草 そうめん きゅうり バナナ			米 ささみ 人参 玉ねぎ	
28 水	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたうどん汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたうどん汁 バナナ	豆腐おじや	
主な材料) 米 あおさ かぼちゃ ささみ うどん 小松菜 バナナ			米 玉ねぎ 豆腐	
29 木	人参がゆ(べたべた) 魚と大根の煮物 かぼちゃスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と大根の煮物 かぼちゃスープ 手づかみ大根 ネーブル	ツナおじや	
主な材料) 米 人参 白身魚 大根 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル			米 ツナ缶 大根 人参	
30 金	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮 大根と豆腐の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 手づかみ芋 大根と豆腐の汁 ネーブル	魚おじや	
主な材料) 米 ブロッコリー 人参 じゃが芋 ささみ 大根 ゆし豆腐(薄) ネーブル			米 白身魚 人参	

与え方にひと工夫



柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食へのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入る1歳から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしましょう。「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しんでほしいですね。

