



# 離乳食こんだて



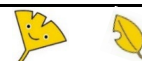
## バンビ保育園

【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。(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)
1 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 手づかみポテト みかん	鶏おじや	
2 水	のりがゆ(べたべた) 芋と人参のやわらか煮 冬瓜スープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ(べたべた) 芋と人参のやわらか煮 冬瓜みそ汁 手づかみ芋 バナナ	根菜おじや	
4 金	人参がゆ 白身魚のみどり煮 大根汁(みそ風味) バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 バナナ	野菜おじや	
5 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	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	魚おじや	
7 月	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	納豆おじや	
8 火	人参がゆ ささみとポテトのだし煮 野菜スープ りんご	人参がゆ ささみとポテトのだし煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご	コーンリゾット風	
9 水	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ かぼちゃスープ(みそ風味) みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ かぼちゃのみそ汁 みかん	納豆おじや	
10 木	菜がゆ(べたべた) 煮豆腐のかぼちゃあん なすのスープ(みそ風味) バナナ	菜がゆ(べたべた) 煮豆腐のかぼちゃあん みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ	鶏おじや	
11 金	人参がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 とうがん汁(みそ風味) りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 とうがんのみそ汁 りんご	コーンリゾット風	
12 土	おじや あおさ汁 みかん すまし汁	おじや あおさ汁 みかん	鶏おじや	
14 月	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 うどん汁 梨	鶏おじや	
15 火	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	野菜おじや	

※ 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)	
	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
月令	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
形態	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
固さ				
16	あおさがゆ(べたべた) 白身魚の人参あん ポテトスープ(みそ風味) 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん みそ汁 手づかみ芋 梨	ツナおじや	
水	主な材料) 米 あおさキャベツ白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 梨			
17	のりがゆ(べたべた) 鶏とかぼちゃの煮物 白菜スープ みかん	のりがゆ(べたべた) 鶏とかぼちゃの煮物 白菜スープ みかん	鶏おじや	
木	主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 鶏肉 白菜 トマト みかん			
18	全がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮(トマト風味) 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮(トマト風味) 野菜スープ りんご	豆腐おじや	
金	主な材料) 米 白身魚 キャベツ玉ねぎ コーン缶 りんご			
19	菜がゆ チキンスープ みかん	菜がゆ チキンスープ みかん	かぼちゃおじや	
土	主な材料) 米 キャベツ 青のり ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 みかん			
21	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	納豆おじや	
月	主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン缶 みかん			
22	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 コーンスープ みかん	鶏おじや	
火	主な材料) 米 さつまいも 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 みかん			
24	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのみどりあん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどりあん 野菜スープ バナナ	ツナおじや	
木	主な材料) 米 あおさ ささみ ほうれん草 じゃが芋 白菜 人参 バナナ			
25	全がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 うどん汁 バナナ	鶏おじや	
金	主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 うどん白菜 人参バナナ			
26	おじや 大根スープ(みそ風味) みかん	おじや 大根のみそ汁 みかん	根菜おじや	
土	主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 豆腐 わか			
28	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ みかん	魚おじや	
月	主な材料) 米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉ほうれん草みかん			
29	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 ほうれん草ポターージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ほうれん草ポターージュ りんご	かぼちゃおじや	
火	主な材料) 米 白身魚 じゃがいも 青のり ほうれん草 人参 コーン缶 りんご			
30	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 白菜スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみ大根 白菜のみそ汁 バナナ	おいもおじや	
水	主な材料) 米 じゃがいも 人参 大根 白菜 ほうれん草 バナナ			



『 はちみつや黒糖を与えるのは1歳を過ぎてから 』



はちみつや黒糖には、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は、熱に強いので、通常の過熱や調理では死にません。感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんに与えるのは避けましょう。また、飲料やお菓子などに使われる場合もありますので、

