



バンビ保育園

【平成30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。
- ★ 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。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	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
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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)
1	10倍がゆ(とろとろ) ポテトと人参のすり流し 野菜スープ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
土	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 白身魚 トマト ほうれん草 Cコーン缶 バナナ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ 麩 りんご	
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし ポテトと人参のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ
月	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 梨			米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ バナナ	
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 煮魚 かぼちゃのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 焼き魚 かぼちゃのスープ りんご
火	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 パクチョイ わかめ スイカ			米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 寒天	
5	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	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	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル
水	(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏肉 きゅうり Cコーン缶 じゃが芋 りんご			米 ひき割り納豆 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参 ネーブル	
6	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 くたくたそうめん汁 りんご
木	(主な材料) 米 小松菜 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉 白菜 バナナ			米 豆腐 人参 オクラ そうめん 白菜 りんご	
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ココロポテトとおろしきゅうり 魚と野菜のスープ りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ココロポテトとおろしきゅうり 魚と野菜のスープ りんご
金	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 鶏ささみ なす わかめ ネーブル			米 じゃが芋 きゅうり 白身魚 玉ねぎ トマト りんご	
8	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ すまし汁	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 バナナ	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
土	(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト ゆし豆腐 ブロッコリー バナナ			米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 梨	
10	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ココロポテト ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 スティックポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 きなこバナナ
10月	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ 麩 じゃが芋 ネーブル			米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 そうめん チンゲン菜 バナナ	
11	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
11火	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 梨	
12	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 青菜ペースト 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 根菜煮物 豆腐のスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 鶏じゃが みそ汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏じゃが みそ汁 バナナ
12水	(主な材料) 米 チンゲン菜 人参 大根 しらす干 絹ごし豆腐 きゅうり ネーブル			米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 大根 チンゲン菜	
13	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ
13木	(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご			米 なす 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 白身魚 人参 バナナ	
14	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
14金	(主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 麩 バナナ			米 白身魚 じゃが芋 Cコーン缶 ミルク 人参 玉ねぎ	



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	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
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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)
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト トマトペースト すまし汁 	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚スープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚スープ りんご
18 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご ココロ芋	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご スティック芋
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 コロコロポ くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 コロコロポ くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と冬瓜のすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや 魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	おじや 魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト りんご	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 みそ汁 バナナヨーグルト
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ スイカ
25 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	おじや 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	おじや 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト とろとろバナナ	菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ ネーブル ころころ人参	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ ネーブル スティック人参
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ りんご
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ すまし汁 梨	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 ネーブル
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 	しらす(べたべた) 野菜のうま煮 豆腐のみそ汁 バナナ	しらす(べたべた) ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 豆腐のみそ汁 バナナ	魚おじや みそ汁 りんご	魚おじや みそ汁 りんご

❀ 好き嫌いへの対応 ❀

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口ににするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合もあるでしょう。だらだら続けるのではなく、20分位で切り上げるようにしましょう。



※ 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。