



離乳食こんだて

バンビ保育園

【平成31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月	第40回入園式				
2火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご		
3水	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 わかめ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル		
4木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス 玉ねぎ 大根 人参 わかめ りんご</small>	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご		
5金	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 <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 ジャガ芋 わかめ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ		
6土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル		
8月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐バナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 トマト バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ		
9火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 ジャガ芋 青のり Cコーン缶 玉ねぎ 人参 バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル		
10水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご</small>	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご		
11木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのだし煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル		
12金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ジャガ芋 ほうれん草 白身魚 大根 人参 りんご</small>	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 魚と大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 全がゆ ⇒ 軟飯 肉豆腐 煮豆腐 トマトスープ ネーブル		
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ 	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご		



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト キャベツ レタス 人参 りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	おじや 煮豆腐 みそ汁 バナナ 米 レタス 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋 わかめ バナナ	おじや 煮豆腐 みそ汁 バナナ
16火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	おじや 魚と野菜のスープ りんご バナナ 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 レタス バナナ りんご	おじや 魚と野菜のスープ りんご バナナ
17水	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 (主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル 米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 ネーブル	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
18木	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 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
19金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ とうがん わかめ みそ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 みそ汁 りんご	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 ツナ缶 人参 Cコーン缶	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル
20土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 わかめ 麩 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ コーンポタージュ りんご 米 白身魚 じゃが芋 Cコーン缶 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 コーンポタージュ りんご
22月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	芋がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐スープ りんご 米 さつま芋 人参 きゅうり 絹ごし豆腐 麩 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐スープ りんご
23火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 冬瓜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ かぼちゃポタージュ バナナ 米 ひき割り納豆 さつま芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋 かぼちゃポタージュ バナナ
24水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト じゃが芋 ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏ささみのほぐし煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのほぐし煮 そうめん汁 バナナ
25木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご	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	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ 米 かぼちゃ 人参 白身魚 きゅうり Cコーン缶 玉ねぎ バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
26金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり じゃが芋 小松菜 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) チキンスープ りんご 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
27土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル 米 白身魚 ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ じゃが芋 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル

※ 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。

