



# 離乳食こんだて

# バンビ保育園

【令和 元年】

- ★ 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)
7	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 (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	おじや 野菜スープ ネーブル	おじや 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 白身魚 ジャが芋 かぼちゃ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 そうめん ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 手づかみポテ ネーブル	あおさがゆ かぼちゃの鶏ささみあん コーンスープ りんご 米 あおさ 鶏ささみ かぼちゃ 人参 tz Cコーン缶 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ スイカ	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 手づかみポテ ネーブル	あおさがゆ かぼちゃの鶏ささみあん コーンスープ りんご 米 さつま芋 きなこ 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
10	10倍がゆ(とろとろ) 魚と人参すり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 コーンスープ りんご 米 ひき割り納豆 鶏ささみ ジャが芋 人参 大根 Cコーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみくず煮 コーンスープ りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ ネーブル	おじや かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご 米 白身魚 ジャが芋 きゅうり 人参 Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 魚・野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 白菜 Cコーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご 米 白菜 人参 ツナ缶 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 あおさ りんご レバー	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテ りんご	全がゆ(べたべた) チキン野菜スープ プレーンヨーグルト バナナ 食パン 鶏肉 ジャが芋 人参 サラダ菜 pヨーグルト バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ プレーンヨーグルト バナナ
15	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 (主な材料) 米 かぼちゃ ツナ缶 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ	のりがゆ(べたべた) 人参しらすあえ くたくたそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ 青のり 人参 しらす干し そうめん キャベツ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 人参しらすあえ くたくたそうめん汁 りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 ネーブル 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 ブロッコリー あおさ 麩 ネーブル	おじや マッシュポテト みそ汁 ネーブル
17	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すりながし ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス ジャが芋 絹ごし豆腐 そうめん りんご	おじや 煮豆腐・ポテト くたくたそうめん りんご	おじや 煮豆腐・ポテト(手づかみ) そうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 鶏ささみ ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
18	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 きゅうり 人参 大根 鶏ささみ バナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 根菜スープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ りんご 米 小松菜 白身魚 ジャが芋 人参 Cコーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ りんご
20	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 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ りんご 米 さつま芋 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ りんご 手づかみ芋

※ 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)	
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)
21 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ツナ缶 わかめ 麩 バナナ	人参がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 バナナ	人参・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋のきなこあえ すまし汁 スイカ 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ キャベツ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 芋のきなこあえ すまし汁 スイカ
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ みそ汁 りんご 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
23 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ(手づかみポ) バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 Cコーン缶 キャベツ ツナ缶 人参 玉ねぎ トマト缶 Pヨーグルト バナナ	コーンがゆ(べたべた) 根菜トマトスープ バナナ Pヨーグルト	コーンがゆ ⇒ 軟飯 根菜トマトスープ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご 米 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
25 土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ レタス バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ	納豆がゆ(べたべた) コーンポタージュ ネーブル 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 Cコーン缶 鶏ささみ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ ネーブル
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 白身魚 人参 とうがん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参スープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参スープ煮 みそ汁(手づかみ人参) ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテト・グリーンソースがらめ 野菜スープ りんご 米 じゃが芋 ブロッコリー チンゲン菜 人参 Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテト・グリーンソースがらめ 野菜スープ りんご
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 バナナ	みそおじや かぼちゃスープ りんご 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ Cコーン缶 りんご	みそおじや かぼちゃスープ りんご
29 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ツナ缶 かぼちゃ じゃが芋 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 煮かぼちゃ ゆし豆腐 ネーブル	おじや 煮かぼちゃ ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすりながし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し さつま芋 絹ごし豆腐 人参 わかめ ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつま芋につぶし 豆腐のみそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋につぶし 豆腐のみそ汁 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 スイカ 米 大根 人参 鶏肉 そうめん スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁(手づかみ大根) スイカ
31 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 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご

◎ 今月より手づかみ食材を取り入れています。(慣れるまでは分量外)  
手指でつまんだり、握ったりして上手に口に運ぶことができるように促していきます。

### 手づかみ食について

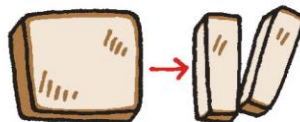
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm  
くらいに切る



トーストをスティック状に切る

スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

