



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)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	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	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)
1 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 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	トマト入りおじや 豆腐と野菜のスープ りんご	トマト入りおじや 豆腐と野菜のスープ りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 大根ペースト すまし汁	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁	人参がゆ(べたべた) グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん スイカ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 魚とキャベツののすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつまいもと野菜のだし煮 魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと野菜のだし煮 魚スープ バナナ	おじや 野菜スープ りんご	ひじき入りおじや 野菜スープ りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトすり流し とうがんすり流し すまし汁	おじや トマト入り魚スープ バナナ Pヨーグルト	おじや トマト入り魚スープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃとさつまいも みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃとさつまいも みそ汁 ネーブル
7 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し 野菜スープ 	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご
10 月	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	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚とさつまいものだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とさつまいものだし煮 みそ汁 手づかみ芋 りんご
11 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトみどり煮 人参ペースト 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
12 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト 野菜スープ	菜がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル
13 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し トマトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 手づかみ大根 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 みそ汁 きなこバナナ
14 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) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ

※ 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。