



バンビ保育園

【令和 2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。

【NO 1】 (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 水	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜	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	おじや	おじや
2 木	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	おじや	おじや
3 金	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ りんご	おじや	おじや
4 土	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 じゃが芋 人参	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 ネーブル	おじや	おじや
6 月	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 人参 白身魚	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがんと汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがんと汁 りんご	おじや	おじや
7 火	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ	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	おじや
8 水	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 煮かぼちゃ バナナ くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 煮かぼちゃ バナナ そうめん汁	おじや	おじや
9 木	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	おじや	おじや
10 金	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 鶏肉 人参	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや	おじや
11 土	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	おじや	おじや
13 月	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	おじや	おじや
14 火	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 あおさ キャベツ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	おじや	おじや



【NO 2】

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)
15 水	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 くたくたそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや	おじや
16 木	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや	おじや
17 金	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	おじや	おじや
18 土	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 人参 玉ねぎ	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	おじや	おじや
20 月	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	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	おじや	おじや
21 火	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参	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	おじや	おじや
22 水	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー	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	おじや
23 木	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	おじや	おじや
24 金	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 トマト 白身魚	トマトがゆ 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	おじや	おじや
25 土	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 ツナ缶 人参	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや	おじや
27 月	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 じゃが芋 人参	全がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや	おじや
28 火	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	おじや	おじや
30 木	園は離乳食中期より開始します (主な材料) 米 テンゲン菜 鶏ささみ	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	おじや	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。

