

回食	1回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	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
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 白菜小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 白菜小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	青菜おじや	青菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 白菜 小松菜			(主な材料) 米 小松菜	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) 米 人参	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティー 白菜つぶし煮 豆腐スープ	なす煮込みスパゲティー 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
金	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす 白菜			(主な材料) 米 白菜	
5	<b>ミニミニ運動会</b>				
土					
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 大根みそ汁	芋おじや	芋おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 さつま芋	
8	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 ほうれん草みそ汁	煮込みそうめん	煮込みそうめん
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料) そうめん 人参 玉葱	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 白菜煮 豆腐スープ	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) パン	
10	<b>お弁当会（お弁当たのしみだね。）</b>				
木					
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 なすスープ	軟飯 チキンきざみ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 なすみそ汁	ヨーグルト	ヨーグルト
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 キャベツ 小松菜 なす			(主な材料) ヨーグルト	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ	
14	<b>スポーツの日（休園）</b>				
月					
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 キャベツみそ汁	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	白菜おじや	白菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 はくさい チンゲン菜			(主な材料) 米 白菜	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ バタバタ	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
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンポテト煮 人参キャベツきざみ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	人参おじや チキンきざみ煮 玉葱ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参	
19	<b>お弁当会 (お弁当たのしみだね。)</b>				
土					
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 小松菜スープ	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 小松菜スープ	芋おじや	芋おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 胡瓜 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋	
22	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツきざみ煮 ほうれん草みそ汁	キャベツおじや	キャベツおじや
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 キャベツ	
23	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮煮 胡瓜おろし煮 大根スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜きざみ煮 大根みそ汁	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 大根			(主な材料) パン	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁	ヨーグルト	ヨーグルト
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) ヨーグルト	
25	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) 米 ほうれん草	
26	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 豆腐つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐煮 キャベツみそ汁	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 しらす	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁	青菜おじや	青菜おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料) 米 小松菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	芋おじや 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	パンがゆ	パン
火	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁	煮込み野菜うどん	煮込み野菜うどん
水	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料) うどん キャベツ 人参	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 玉葱ほうれん草つぶし煮 すまし汁	パン チキンかぼちゃつぶし煮 玉葱ほうれん草煮 すまし汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
木	(主な材料) パン 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。