

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)
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 小松菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキン人参大根煮 小松菜きざみ煮 そうめん汁	パンがゆ	パン
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 大根 小松菜			(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 野菜つぶし煮 なすスープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁	白菜おじや	白菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 なす			(主な材料) 米 白菜	
4	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 胡瓜おろし煮 大根スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 大根スープ	大根おじや	大根おじや
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料) 米 大根	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 冬瓜みそ汁	パンがゆ	パン
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料) パン	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー ブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
金	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
7	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	マッシュポテト	マッシュポテト
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 白菜			(主な材料) じゃが芋	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 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 小松菜			(主な材料) 米 小松菜	
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	大根おじや	大根おじや
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 大根	
12	お弁当会（お弁当たのしみだね）				
木					
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 玉葱			(主な材料) 米 白菜	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンポテトつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンポテト煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 人参	

※ 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
16	ヨーグルト状 10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	絹ごし豆腐位(つぶつぶ) 全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	バナナ位(荒みじん切り) 軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	豆腐位(つぶつぶ) 白菜おじや	バナナ位(荒みじん切り) 白菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 胡瓜			(主な材料) 米 白菜	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 すまし汁	パンがゆ	パン
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ほうれん草煮 じゃが芋スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ほうれん草煮 じゃが芋みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
19	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちやつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちや煮 小松菜スープ	青菜おじや	青菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 かぼちや 小松菜			(主な材料) 米 小松菜	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 大根キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 大根キャベツ煮 ゆし豆腐	芋おじや	芋おじや
金	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 大根 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
21	クリスマス会				
土					
23	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	人参おじや	人参おじや
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 人参	
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
火	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
25	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
水	(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	
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	パンがゆ	パン
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 トマト キャベツ	
27	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンさつま芋煮 野菜きざみ煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ 小松菜 人参			(主な材料) 米 キャベツ	
28	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐スープ	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) 米 さつま芋	

※ 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。