

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）
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 かぼちゃみそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	
6	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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
7	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや 白身魚煮 大根ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	野菜おじや 白身魚煮 大根ブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
8	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 胡瓜			(主な材料) 米 白菜	
9	<b>お 弁 当 会（お弁当たのしみだね。）</b>				
木					
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 小松菜			(主な材料) 米 小松菜	
11	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
13	<b>成 人 の 日（休 園）</b>				
月					
14	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 ほうれん草スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ほうれん草スープ	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			(主な材料) 米 さつま芋	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱みそ汁	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) パン	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー ほうれん草きざみ煮 豆腐スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
木	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
17	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 ポテトブロッコリーつぶし煮 野菜スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ポテトブロッコリー煮 野菜スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
18	<b>お 弁 当 会（お弁当たのしみだね。）</b>				
土					

※ 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。

## 1月

## 離乳食献立表②

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)
20	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 白菜ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 白菜ほうれん草きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草			(主な材料) 米 白菜	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリー煮 小松菜スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 小松菜			(主な材料) 米 ブロッコリー	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁	芋おじや	芋おじや
水	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 じゃが芋みそ汁	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
25	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 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 大根みそ汁	芋おじや	芋おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 白菜 大根			(主な材料) 米 さつま芋	
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 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
火	(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	
29	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 みそ汁	人参おじや	人参おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参	
30	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 チキンかぼちゃ煮 玉葱ほうれん草煮 すまし汁	しらすおじや	しらすおじや
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 しらす	
31	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	青菜おじや	青菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) 米 小松菜	

※ 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。