

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 ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ 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	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	玉葱おじや	玉葱おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 玉葱	
2	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	小松菜おじや	小松菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料)米 小松菜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 プロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみプロッコリー煮 人参スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料)米 鶏肉 プロッコリー 人参			(主な材料)米 キャベツ	
4	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	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 人参	
5	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 手づかみポテト煮 すまし汁	玉葱おじや	玉葱おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱			(主な材料)米 玉葱	
6	お弁当会				
土					
8	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 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 白菜 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 白菜	
9	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 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉ねぎスープ	人参おじや	人参おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料)米 人参	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ	
11	お弁当会			おかゆ	おかゆ
木				(主な材料)米	
12	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 プロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみプロッコリー煮 人参スープ	プロッコリーおじや	プロッコリーおじや
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 玉葱 プロッコリー			(主な材料)米 プロッコリー	
13	運動会				
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。

9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 ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
15月 敬老の日(休園)						
16火	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 小松菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参大根煮 小松菜スープ	大根おじや	大根おじや	
17水	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや	
18木	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 玉ねぎスープ	軟飯 チキン野菜煮 玉ねぎスープ	玉葱おじや	玉葱おじや	
19金	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	人参おじや	人参おじや	
20土	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや きゅうりささみ煮 すまし汁	人参おじや きゅうりささみ煮 すまし汁	おかゆ	おかゆ	
21日	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜	(主な材料)米 玉葱				
22火	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 じゃがいもスープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃがいもスープ	ポテトおじや	ポテトおじや	
23水	秋分の日(休園)					
24木	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 豆腐みそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや	
25金	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 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜つぶし煮 小松菜スープ	白菜おじや	白菜おじや	
26土	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 小松菜	(主な材料)米 白菜				
27火	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや	
28水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー	(主な材料)米 人参				
29木	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや チキンほうれん草つぶし煮 玉ねぎスープ	人参おじや チキンほうれん草煮 玉ねぎスープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや	
30金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ	(主な材料)米 ほうれん草				
29火	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 冬瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 手づかみ冬瓜煮 豆腐みそ汁	ポテトおじや	ポテトおじや	
30月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜	(主な材料)米 じゃが芋				
30火	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 玉ねぎスープ	キャベツおじや	キャベツおじや	
30火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ	(主な材料)米 キャベツ				

※ 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。