

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 チキン胡瓜おろし煮 人参キャベツスープ	軟飯 胡瓜ステック 人参キャベツスープ	人参おじや	人参おじや		
土	(主な材料)米 人参 キャベツ 胡瓜 鶏肉			(主な材料)米 人参			
3月	文化の日(休園)						
4	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	手おじや	手おじや		
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋			
5	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 かぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや		
水	(主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 人参			
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 さつま芋人参つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 チキンきざみ煮 さつま芋人参煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや		
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 さつま芋 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草			
7	10倍がゆ ボテペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ボテつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ボテ煮 玉葱スープ	人参おじや	人参おじや		
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料)米 人参			
8	お弁当会						
土							
10	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		
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 大根			
11	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 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜スープ	キャベツおじや	キャベツおじや		
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 キャベツ			
12	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンボテつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンボテ煮 白菜スープ	小松菜おじや	小松菜おじや		
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 白菜 人参			(主な材料)米 小松菜			
13	お弁当会			おかゆ	おかゆ		
木							
14	10倍がゆ ボテペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 じゃが芋スープ	人参おじや	人参おじや		
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 小松菜			(主な材料)米 人参			
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 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや		
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱			(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。

11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)		
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 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 胡瓜ステック 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや		
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜			(主な材料)米 白菜			
18	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐	小松菜おじや	小松菜おじや		
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料)米 小松菜			
19	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンほうれん草つぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 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		
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草			
20	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 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	人参おじや	人参おじや		
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)米 人参			
21	10倍がゆ ボテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや		
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 キャベツ			
22	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 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜スープ	白菜おじや	白菜おじや		
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 白菜			(主な材料)米 白菜			
24	振替休日(休園)						
月							
25	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮物 胡瓜ステック 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや		
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜			(主な材料)米 白菜			
26	10倍がゆ ボテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ボテトスープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ボテトスープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや		
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー			
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 野菜煮 すまし汁	玉葱おじや	玉葱おじや		
木	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 玉葱			
28	10倍がゆ ボテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 ボテトスープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 ボテトスープ	人参おじや	人参おじや		
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 人参			
29	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 大根スープ	軟飯 チキン野菜煮 大根スープ	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや		
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 かぼちゃ			

※ 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。