

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	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参キャベツスープ	軟飯 胡瓜ステーキ 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 胡瓜ステーキ 豆腐スープ	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 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 チキンさざみ煮 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 ポテトペースト 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 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 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 チキンさざみ煮 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 チキンポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンポテト煮 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				(主な材料)米	
14	10倍がゆ ポテトペースト 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 チキンさざみ煮 人参小松菜さざみ煮 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
18	(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
19	(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
20	(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
21	(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 ポテトペースト 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
22	(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
24	振替休日（休園）				
24					
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
26	(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 ポテトペースト 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 ポテトスープ	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 ポテトスープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
27	(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
28	(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 ポテトペースト 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 ポテトスープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 ポテトスープ	人参おじや	人参おじや
29	(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
30	(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。