

回数	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	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
目安		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 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 キャベツきざみ煮 そば汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 かぼちゃ キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	小松菜おじや	小松菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ さつま芋小松菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋小松菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 冬瓜そばろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そばろ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 冬瓜 人参 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ほうれん草煮 人参スープ 果物	野菜煮込みそうめん すまし汁	野菜煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ほうれん草 人参			(主な材料)そうめん 人参 ほうれん草	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ なすポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 なすポテト煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)米 じゃが芋 なす キャベツ	
10	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 オクラつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 オクラきざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 オクラ			(主な材料)米 さつま芋	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 マカロニ胡瓜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 マカロニ胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 マカロニ 豆腐 なす 人参 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンほうれん草つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンほうれん草きざみ煮 人参ポテト煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 人参			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
14	お弁当会			全がゆ 冬瓜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 冬瓜煮 オクラスープ
水				(主な材料)米 冬瓜 オクラ	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー チキンきざみ煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー			(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。

回数	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)
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 すまし汁 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 大根スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 大根			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 大根	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	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 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 玉葱	
22	海の日(休園)				
木	スポーツの日(休園)				
23					
金	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 ほうれん草スープ 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 ほうれん草スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 へちまみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー へちま			(主な材料)米 さつま芋 人参 白菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 大根			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ 果物	パン 煮込みハンバーグ 人参ポテト煮 野菜スープ 果物	しらすおじや キャベツつぶし煮 トマトスープ	しらすおじや キャベツ煮 トマトスープ
水	(主な材料)パン ジャガ芋 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 しらす キャベツ トマト	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参オクラつぶし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参オクラきざみ煮 小松菜みそ汁 果物	野菜煮込みうどん すまし汁	野菜煮込みうどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 オクラ 小松菜			(主な材料)うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
30	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 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	ポテトおじや	ポテトおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 ジャガ芋	

※ 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。