

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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)
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 へちま豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	芋おじや キャベツつぶし煮 人参スープ	芋おじや キャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 人参 へちま 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 さつまいも キャベツ 人参	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 オクラスープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 オクラスープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 オクラ	
4	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 野菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 野菜煮 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
水	(主な材料)米 沖縄そば 鶏肉 かぼちゃ キャベツ 人参			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 根菜みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 大根			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
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 オクラトマトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラトマト煮 すまし汁 果物	野菜煮込みうどん トマトスープ	野菜煮込みうどん トマトスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ トマト			(主な材料)うどん 人参 玉葱 トマト	
7	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 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 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 胡瓜			(主な材料)米 さつまいも	
9 月	振替休日(休園)				
10	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 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 トマトスープ	軟飯 かぼちゃ煮 トマトスープ
火	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)米 かぼちゃ トマト	
11	お弁当会				
水	(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー				
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ オクラ胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティ オクラ胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜つぶし煮 人参スープ
木	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす オクラ 胡瓜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚胡瓜きざみ煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ トマトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 トマト煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 かぼちゃ チンゲン菜			(主な材料)米 トマト 玉葱	
14	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 人参	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ほうれん草煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ポテト煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
17	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 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	キャベツ煮込みそうめん すまし汁	キャベツ煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)そうめん 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。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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)
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 へちま豆腐みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ へちま			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 豆腐スープ 果物	人参おじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
木	(主な材料)パン ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
20	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜つぶし煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料)米 冬瓜 人参	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	煮込みスパゲティ チキンさざみ煮 胡瓜さざみ煮 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)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
23	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 ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 ポテト煮 豆腐みそ汁 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
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
24	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚 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 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
25	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 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参小松菜さざみ煮 冬瓜みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
26	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 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 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 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 ミネステローネ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 キャベツ煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 マカロニ 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ トマト			(主な材料)米 キャベツ ほうれん草	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜焼きそば 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜焼きそば 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)沖縄そば 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			(主な材料)米 キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 ブロッコリー煮 すまし汁 果物	全がゆ しらすキャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 しらすキャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 小松菜 ブロッコリー			(主な材料)米 しらす キャベツ 小松菜	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚 かぼちゃそぼろ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ トマトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 トマト煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 トマト 玉葱	

※ 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。