

| 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<br>大根すり流し<br>すまし汁       | 全がゆ<br>チキン人参大根つぶし煮<br>胡瓜おろし煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物    | 軟飯<br>チキン人参大根煮<br>胡瓜きざみ煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物 | 煮込みそうめん<br>すまし汁                 | 煮込みそうめん<br>すまし汁             |
| 水     | (主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜     |   |  | (主な材料)そうめん キャベツ                 |                             |
| 2     | 10倍がゆ<br>冬瓜すり流し<br>すまし汁       | 全がゆ<br>白身魚煮<br>人参キャベツつぶし煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物          | 軟飯<br>白身魚煮<br>人参キャベツ煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物       | 全がゆ<br>小松菜トマトつぶし煮<br>キャベツスープ    | 全がゆ<br>小松菜トマト煮<br>キャベツスープ   |
| 木     | (主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜 小松菜    |   |  | (主な材料)米 小松菜 トマト キャベツ            |                             |
| 3     | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁     | 全がゆ<br>チキンかぼちゃつぶし煮<br>人参おくらつぶし煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物 | 軟飯<br>チキンかぼちゃ煮<br>人参おくら煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物 | パンがゆ<br>胡瓜おろし煮<br>プレーンヨーグルト     | パン<br>胡瓜きざみ煮<br>プレーンヨーグルト   |
| 金     | (主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 おくら チンゲン菜  |   |  | (主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜               |                             |
| 4     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁       | 人参おじや<br>豆腐ほうれん草つぶし煮<br>キャベツスープ<br>果物             | 人参おじや<br>豆腐ほうれん草煮<br>キャベツスープ<br>果物         | 芋おじや                            | 芋おじや                        |
| 土     | (主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ      |   |  | (主な材料)米 さつま芋                    |                             |
| 6     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁       | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>野菜つぶし煮<br>豆腐みそ汁<br>果物           | 全がゆ<br>チキンきざみ煮<br>野菜煮<br>豆腐みそ汁<br>果物       | 全がゆ<br>人参さつま芋つぶし煮<br>玉葱スープ      | 軟飯<br>人参さつま芋煮<br>玉葱スープ      |
| 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 人参 玉葱              |                             |
| 7     | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁       | 全がゆ<br>白身魚煮<br>人参ポテトつぶし煮<br>そうめん汁<br>果物           | 軟飯<br>白身魚煮<br>人参ポテト煮<br>そうめん汁<br>果物        | 全がゆ<br>冬瓜つぶし煮<br>ほうれん草スープ       | 軟飯<br>冬瓜煮<br>ほうれん草スープ       |
| 火     | (主な材料)米 じゃが芋 そうめん 白身魚 人参      |   |  | (主な材料)米 冬瓜 ほうれん草                |                             |
| 8     | お弁当会                          |   |  | 人参おじや<br>マッシュポテト<br>キャベツスープ     | 人参おじや<br>マッシュポテト<br>キャベツスープ |
| 水     |                               |   |  | (主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ            |                             |
| 9     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁       | 人参おじや<br>白身魚煮<br>ほうれん草つぶし煮<br>豆腐みそ汁<br>果物         | 人参おじや<br>白身魚煮<br>ほうれん草きざみ煮<br>豆腐みそ汁<br>果物  | パンがゆ<br>トマトつぶし煮<br>プレーンヨーグルト    | パン<br>トマト煮<br>プレーンヨーグルト     |
| 木     | (主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草       |   |  | (主な材料)パン ヨーグルト トマト              |                             |
| 10    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁       | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>野菜つぶし煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物        | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>野菜煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物     | 煮込み野菜うどん<br>すまし汁                | 煮込み野菜うどん<br>すまし汁            |
| 金     | (主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜   |   |  | (主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ            |                             |
| 11    | 10倍がゆ<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁     | 全がゆ<br>豆腐なすつぶし煮<br>さつま芋つぶし煮<br>白菜スープ<br>果物        | 軟飯<br>豆腐なす煮<br>さつま芋煮<br>白菜スープ<br>果物        | 白菜おじや                           | 白菜おじや                       |
| 土     | (主な材料)米 さつま芋 豆腐 なす 人参 白菜      |   |  | (主な材料)米 白菜                      |                             |
| 13    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁       | 全がゆ<br>豆腐人参そぼろつぶし煮<br>胡瓜おろし煮<br>へちまみそ汁<br>果物      | 軟飯<br>豆腐人参そぼろ煮<br>胡瓜きざみ煮<br>へちまみそ汁<br>果物   | 全がゆ<br>大根つぶし煮<br>人参スープ          | 軟飯<br>大根煮<br>人参スープ          |
| 月     | (主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 へちま     |   |  | (主な材料)米 大根 人参                   |                             |
| 14    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁       | 全がゆ<br>白身魚煮<br>野菜つぶし煮<br>豆腐スープ<br>果物              | 軟飯<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>豆腐スープ<br>果物           | パンがゆ<br>ブロッコリーつぶし煮<br>プレーンヨーグルト | パン<br>ブロッコリー煮<br>プレーンヨーグルト  |
| 火     | (主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 |   |  | (主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー           |                             |
| 15    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁      | 全がゆ<br>チキン野菜ポテトつぶし煮<br>キャベツつぶし煮<br>すまし汁<br>果物     | 軟飯<br>チキン野菜ポテト煮<br>キャベツ煮<br>すまし汁<br>果物     | 煮込み野菜うどん<br>すまし汁                | 煮込み野菜うどん<br>すまし汁            |
| 水     | (主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ    |   |  | (主な材料)うどん 人参 玉葱 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。

## 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<br>ヨーグルト状                | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                      | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位(つぶつぶ)        | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り) |
| 16    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁            | 全がゆ<br>白身魚トマトつぶし煮<br>人参ブロッコリーつぶし煮<br>ゆし豆腐<br>果物    | 軟飯<br>白身魚トマト煮<br>人参ブロッコリー煮<br>ゆし豆腐<br>果物        | 全がゆ<br>かぼちゃつぶし煮<br>玉葱スープ     | 軟飯<br>かぼちゃ煮<br>玉葱スープ       |
| 木     | (主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー     |  |   | (主な材料)米 かぼちゃ 玉葱              |                            |
| 17    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁            | 煮込み野菜スパゲティ<br>チキンつぶし煮<br>胡瓜おろし煮<br>トマトスープ<br>果物    | 煮込み野菜スパゲティ<br>チキンさざみ煮<br>胡瓜さざみ煮<br>トマトスープ<br>果物 | しらすおじや<br>冬瓜つぶし煮<br>人参スープ    | しらすおじや<br>冬瓜煮<br>人参スープ     |
| 金     | (主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 トマト        |  |   | (主な材料)米 しらす 冬瓜 人参            |                            |
| 18    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁            | 全がゆ<br>チキン 胡瓜おろし煮<br>人参大根つぶし煮<br>豆腐みそ汁<br>果物       | 軟飯<br>チキン 胡瓜さざみ煮<br>人参大根煮<br>豆腐みそ汁<br>果物        | かぼちゃおじや                      | かぼちゃおじや                    |
| 土     | (主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根             |  |   | (主な材料)米 かぼちゃ                 |                            |
| 20    | 敬老の日(休園)                           |  |   |                              |                            |
| 21    | 10倍がゆ<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁          | 芋おじや<br>白身魚煮<br>野菜つぶし煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物              | 芋おじや<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物              | 全がゆ<br>豆腐つぶし煮<br>キャベツスープ     | 軟飯<br>豆腐煮<br>キャベツスープ       |
| 火     | (主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜     |  |   | (主な材料)米 豆腐 キャベツ              |                            |
| 22    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁           | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>ほうれん草ポテトつぶし煮<br>豆腐スープ<br>果物    | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>ほうれん草ポテト煮<br>豆腐スープ<br>果物        | パンがゆ<br>トマトつぶし煮<br>プレーンヨーグルト | パン<br>トマト煮<br>プレーンヨーグルト    |
| 水     | (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)パン ヨーグルト トマト           |                            |
| 23    | 秋分の日(休園)                           |  |   |                              |                            |
| 24    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁            | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>人参ブロッコリーつぶし煮<br>野菜スープ<br>果物      | 軟飯<br>チキンさざみ煮<br>人参ブロッコリー煮<br>野菜スープ<br>果物       | 全がゆ<br>かぼちゃつぶし煮<br>ほうれん草スープ  | 軟飯<br>かぼちゃ煮<br>ほうれん草スープ    |
| 金     | (主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ       |  |   | (主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草           |                            |
| 25    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁            | 煮込み野菜うどん<br>しらす胡瓜おろし煮<br>ゆし豆腐<br>果物                | 煮込み野菜うどん<br>しらす胡瓜さざみ煮<br>ゆし豆腐<br>果物             | キャベツおじや                      | キャベツおじや                    |
| 土     | (主な材料)うどん ゆし豆腐 しらす 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜   |  |   | (主な材料)米 キャベツ                 |                            |
| 27    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁           | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>ブロッコリーポテトつぶし煮<br>大根みそ汁<br>果物     | 軟飯<br>チキンさざみ煮<br>ブロッコリーポテト煮<br>大根みそ汁<br>果物      | 全がゆ<br>大根ほうれん草つぶし煮<br>玉葱スープ  | 軟飯<br>大根ほうれん草煮<br>玉葱スープ    |
| 月     | (主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ブロッコリー 大根 人参 ほうれん草 |  |   | (主な材料)米 大根 ほうれん草 玉葱          |                            |
| 28    | 10倍がゆ<br>冬瓜すり流し<br>すまし汁            | 全がゆ<br>白身魚煮<br>冬瓜そぼろつぶし煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物         | 軟飯<br>白身魚煮<br>冬瓜そぼろ煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物          | 全がゆ<br>人参白菜つぶし煮<br>冬瓜スープ     | 軟飯<br>人参白菜煮<br>冬瓜スープ       |
| 火     | (主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 冬瓜 人参 玉葱 チンゲン菜    |  |   | (主な材料)米 人参 白菜 冬瓜             |                            |
| 29    | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁          | パンがゆ<br>煮込みハンバーグ<br>トマトブロッコリーつぶし煮<br>パンキンスープ<br>果物 | パン<br>煮込みハンバーグ<br>トマトブロッコリー煮<br>パンキンスープ<br>果物   | 全がゆ<br>大根つぶし煮<br>ほうれん草スープ    | 軟飯<br>大根煮<br>ほうれん草スープ      |
| 水     | (主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー かぼちゃ   |  |   | (主な材料)米 大根 ほうれん草             |                            |
| 30    | 10倍がゆ<br>大根すり流し<br>すまし汁            | 全がゆ<br>白身魚煮<br>おくらつぶし煮<br>根菜スープ<br>果物              | 軟飯<br>白身魚煮<br>おくらさざみ煮<br>根菜スープ<br>果物            | 煮込み野菜うどん<br>すまし汁             | 煮込み野菜うどん<br>すまし汁           |
| 木     | (主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根           |  |   | (主な材料)うどん 人参 玉葱 おくら          |                            |

※ 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。