

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
目安	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 大根すり流し 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 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 大根煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 大根 みかん			(主な材料)米 大根 ブロッコリー	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 ほうれん草 人参 なし			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
3	文化の日(休園)				
水					
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草白菜煮 ゆし豆腐 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 鶏肉 ゆし豆腐 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜煮 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 豆腐 人参 白菜 りんご			(主な材料)米 白菜 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 しらす	
8	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉葱 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
9	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 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 白身魚 豆腐 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
10	弁当会				
水					
11	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 ほうれん草スープ 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 ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 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 チンゲン菜 ほうれん草 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
12	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 ポテブロッコリー煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜煮 ポテブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツ煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参キャベツ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ なし			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン小松菜つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキン小松菜さざみ煮 白菜みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 白菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	

※ 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。

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	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	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)
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参小松菜煮 ゆし豆腐 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
月	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱みそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 玉葱 りんご			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参大根煮 チンゲン菜スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
18	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 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
木	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 みかん			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 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 ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 なし			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
20	フェスティバル				
土					
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なす みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
23	勤労感謝の日(休園)				
火					
24	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 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 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
水	(主な材料)米 白身魚 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー 白菜 なし			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
25	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	パンがゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや 人参ポテトつぶし煮 ブロッコリースープ	しらすおじや 人参ポテト煮 ブロッコリースープ
木	(主な材料)パン 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ ブロッコリー りんご			(主な材料)米 じゃが芋 しらす 人参 ブロッコリー	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ハンバーグつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ煮 人参ブロッコリー煮 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 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
27	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 チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 パナナ			(主な材料)米 人参	
29	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜ポテトつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜ポテト煮 玉葱スープ 果物	全がゆ キャベツさつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツさつま芋煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 りんご			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 みかん			(主な材料)マカロニ 人参 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。