

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	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 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 小松菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜さざみ煮 キャベツみそ汁 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白菜煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)米 白菜 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 かぼちゃ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
4	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 胡瓜おろし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 胡瓜さざみ煮 小松菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 小松菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋	
6	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)米 大根 キャベツ	
7	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 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 豆腐スープ 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ	
8	お弁当会			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
水				(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参さつま芋煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 大根 パナナ			(主な材料)米 さつま芋 人参 ほうれん草	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みうどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 しらす	
13	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 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
14	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンPKンスープ 果物	パン 白身魚煮 ほうれん草さざみ煮 パンPKンスープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)パン 白身魚 ほうれん草 玉葱 かぼちゃ りんご			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
15	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 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 豆腐スープ 果物	煮込みうどん すまし汁	煮込みうどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 りんご			(主な材料)うどん 人参 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 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)
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 白菜スープ みかん	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 白菜みそ汁 みかん	全がゆ 小松菜さつま芋つぶし煮 大根スープ	軟飯 小松菜さつま芋煮 大根スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 白菜 小松菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 大根	
17	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 ほうれん草ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ほうれん草ポテト煮 豆腐スープ 果物	全がゆ トマトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 トマト煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 いちご			(主な材料)米 トマト ほうれん草	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	野菜煮込みうどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	野菜煮込みうどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー	
20	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツほうれん草煮 人参スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ みかん			(主な材料)米 キャベツ ほうれん草 人参	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草ポテト煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 ジャガイモ ほうれん草 玉葱	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキンさきみ煮 白菜ほうれん草煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 白菜 ほうれん草 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
23	10倍がゆ ポテトペースト 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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さきみ煮 野菜ポテト煮 豆腐スープ 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 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 りんご			(主な材料)パン ブロッコリー ヨーグルト	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮こみハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮こみハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	マカロニつぶし煮 すまし汁	マカロニつぶし煮 すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ いちご			(主な材料)マカロニ 人参 キャベツ	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさきみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 白菜 みかん			(主な材料)米 ほうれん草 玉葱	
28	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 人参キャベツ煮 小松菜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
火	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜 りんご			(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。