

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)
1	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 ホウレン草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 ホウレン草白菜煮 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
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 ホウレン草 白菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 ホウレン草 白菜	
2	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 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 大根スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 スイカ			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 キャベツさざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
4	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 人参	
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 野菜豆腐つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜豆腐煮 キャベツみそ汁 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 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 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 トマト 人参 大根 小松菜 スイカ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 小松菜	
8	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 胡瓜さざみ煮 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 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
9	お弁当会			全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
木				(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティ 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 なす 小松菜 スイカ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 小松菜	
11	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 ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 ブロッコリー煮 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 ブロッコリー 白菜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
13	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 キャベツ胡瓜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 キャベツ胡瓜さざみ煮 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 玉葱 キャベツ 胡瓜 なす オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 おくらつぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 おくらさざみ煮 根菜汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 おくらスープ	軟飯 かぼちゃ煮 おくらスープ
火	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ おくら	
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 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー チンゲン菜 バナナ			(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。

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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 じゃが芋みそ汁 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 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参 玉葱 オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツ煮 人参スープ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 キャベツ スイカ			(主な材料)米 キャベツ 人参	
18	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 ホウレン草スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜 ホウレン草 パナナ			(主な材料)米 ホウレン草	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 小松菜みそ汁 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 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
21	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 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ 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 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ
水	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜	
23	慰霊の日(休園)				
木					
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリー煮 ミネステローネ 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 マカロニ 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草煮 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)うどん 豆腐 人参 キャベツ ホウレン草 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 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
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 冬瓜みそ汁 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
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 冬瓜 パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 かぼちゃ煮 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 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ キャベツ スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ チンゲン菜	

※ 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。