

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⇒ペタペタ		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 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 オクラつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 白菜スープ	全がゆ かぼちゃつぶし煮 オクラスープ	軟飯 かぼちゃ煮 オクラスープ	
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 オクラ 白菜 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ オクラ		
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	しらすおじや	しらすおじや	
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 しらす		
4	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 冬瓜みそ汁	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	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱		
5	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 冬瓜煮 ホウレン草スープ	
火	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 豆腐 人参 スイカ			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草		
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	全がゆ なすが芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 なすが芋煮 人参スープ	
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 ジャガイモ なす 人参		
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 そうめん汁	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	
木	(主な材料)米 そうめん 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱		
8	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 なすスープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁	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 白身魚 人参 キャベツ なす オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜		
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリー煮 ゆし豆腐 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)スパゲティ ゆし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー		
11	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 へちまスープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 へちまみそ汁	全がゆ 人参豆腐つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参豆腐煮 キャベツスープ	
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ へちま オレンジ			(主な材料)米 豆腐 人参 キャベツ		
12	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	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	
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 スイカ			(主な材料)		
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテト野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 ポテト野菜煮 すまし汁	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 人参 キャベツ オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ		
14	お弁当会			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	
木				(主な材料)米 大根 キャベツ		
15	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 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト	
金	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 ブロッコリー チンゲン菜 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜		
16	新島まつり					
土						

※ 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	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)
18月	海の日(休園)				
19日	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 オクラトマトつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 オクラトマト煮 豆腐みそ汁	全がゆ 大根つぶし煮 オクラスープ	軟飯 大根煮 オクラスープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 オクラ トマト オレンジ			(主な材料)米 大根 オクラ	
20日	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 すまし汁	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 みそ汁	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 白身魚 人参 大根 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込みスパゲティ キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
22日	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 キャベツスープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	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 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
23日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草煮 白菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ホウレン草 白菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
25日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 なすスープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 なすみそ汁	全がゆ なすポテトつぶし煮 人参スープ	全がゆ なすポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なす オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 なす 人参	
26日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ	軟飯 白身魚煮 豆腐ホウレン草煮 人参スープ	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 ホウレン草 人参 パナナ			(主な材料)うどん 人参 ホウレン草	
27日	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
28日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	パンがゆ 胡瓜つぶし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
29日	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 キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ スイカ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
30日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 小松菜 白菜 パナナ			(主な材料)米 白菜	

※ 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。