

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 人参ペースト 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 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 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 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 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	
2	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 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 なし			(主な材料)うどん 人参 チンゲン菜	
3	新島まつり				
土					
5	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 へちまスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 へちまみそ汁 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 へちま オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参白菜煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 なし			(主な材料)米 人参 白菜 小松菜	
7	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 オクラつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 オクラきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ オクラ チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
8	お弁当会				
木					
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツポテト煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ キャベツ なし			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 玉葱	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参きざみ煮 トマト煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 トマト バナナ			(主な材料)米 人参	
12	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 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 冬瓜煮 オクラスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 オクラ	
13	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	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 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	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 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー なし			(主な材料)うどん 人参 ブロッコリー	

※ 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)
15	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参小松菜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす 小松菜 バナナ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
16	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 果物	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 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 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	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 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 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
19 月	敬老の日(休園)				
20	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
火	(主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 人参	
21	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 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 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 鶏肉 豆腐 人参 大根 なし			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
22	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 オクラスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 オクラスープ 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー オクラ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23 金	秋分の日(休園)				
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 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 大根 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
26	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 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 小松菜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
27	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 野菜煮 チンゲン菜スープ 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 なし			(主な材料)米 大根 キャベツ	
28	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 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 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 鶏肉 豆腐 人参 大根 白菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 白菜	
29	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 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 玉葱スープ 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 チンゲン菜 玉葱 りんご			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー キャベツ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	しらすおじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なし			(主な材料)米 しらす ブロッコリー 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。