

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 チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 さつまい芋	
3	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 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
4	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パンがゆ トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 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 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 青菜大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 青菜大根煮 人参スープ
水	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 胡瓜 チンゲン菜 なし			(主な材料)米 チンゲン菜 大根 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
7	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 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ ブロッコリーさつまい芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリーさつまい芋煮 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 りんご			(主な材料)米 さつまい芋 ブロッコリー キャベツ	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 白菜みそ汁 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜 白菜 バナナ			(主な材料)米 白菜	
10月	スポーツの日(休園)				
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 人参ポテト煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 大根 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ホウレン草	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おくらつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おくら煮 チンゲン菜スープ 果物	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
水	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 オクラ チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ オクラ	
13	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 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パンがゆ トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 なすみそ汁 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 なす なし			(主な材料)米 大根 人参	
15	うんどう会				
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。

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)
17	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 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 白菜さつま芋煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 白菜 ブロッコリー	
18	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜さざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜ホウレン草つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜ホウレン草煮 人参スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草 人参	
19	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 小松菜じゃこさざみ煮 豆腐スープ 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
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 しらす 人参 玉葱 なす 小松菜 パナナ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
20	弁当会			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)パン ヨーグルト トマト	
21	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 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツさざみ煮 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
22	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜煮 豆腐みそ汁 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜 パナナ			(主な材料)米 白菜	
24	10倍がゆ 大根すり流し 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 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラさざみ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 オクラスープ	軟飯 人参大根煮 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 大根 みかん			(主な材料)米 人参 大根 オクラ	
25	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 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 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
26	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 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー なし			(主な材料)そうめん キャベツ	
27	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	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)米 さつま芋 白身魚 人参 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 りんご			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
28	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 野菜スープ 果物	軟飯 煮込み野菜ハンバーグ ポテトブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 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 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
29	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐煮 さつま芋煮 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 さつま芋 豆腐 人参 玉葱 キャベツ パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
31	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 玉葱ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 玉葱ブロッコリー煮 すまし汁 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 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー りんご			(主な材料)米 じゃが芋 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。