

回食	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 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 大根 みかん			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	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 じゃが芋 鶏肉 ホウレン草 白菜 なし			(主な材料)うどん ホウレン草 白菜	
3	文化の日(休園)				
木					
4	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 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 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
7	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 白菜 玉葱 人参 小松菜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 じゃが芋みそ汁 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
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 りんご			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ホウレン草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ホウレン草きざみ煮 パンプキンスープ 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 鶏ひき肉 玉葱 ホウレン草 かぼちゃ なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	弁当会				
木					
11	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	全がゆ 青菜さつま芋つぶし煮 大根スープ	軟飯 青菜さつま芋煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 チンゲン菜 大根	
12	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ポテつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 人参ポテ煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参 バナナ			(主な材料)米 小松菜	
14	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 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 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
月	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜 なし			(主な材料)米 大根 小松菜	
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 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 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根 りんご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 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)
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	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 バナナ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
18	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草つぶし煮 なすスープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草きざみ煮 なすみそ汁 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
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ホウレン草 なす りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
19	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 豆腐ホウレン草きざみ煮 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 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ホウレン草 バナナ			(主な材料)米 しらす	
21	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 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	全がゆ 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
22	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ブロッコリーつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 白菜ブロッコリー煮 大根みそ汁 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
火	(主な材料)米 鶏肉 白菜 ブロッコリー 人参 大根 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23	勤労感謝の日 (休園)				
水					
24	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 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ なす なし			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 大根 ブロッコリー	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
28	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	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 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
29	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	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
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
30	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 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
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	

※ 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。