

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)
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⇒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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 キャベツきざみ煮 豆腐みそ汁 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
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 大根 キャベツ	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶしに ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 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 鶏ひき肉 大根 人参 ほうれん草 玉葱 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
3	憲法記念日(休園)				
水					
4					
5	子どもの日(休園)				
金					
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参大根煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 大根 オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
9	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 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 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 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	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	全がゆ 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 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
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
11	お弁当会			全がゆ ほうれん草大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 ほうれん草大根煮 人参スープ
木				(主な材料)米 ほうれん草 大根 人参	
12	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 野菜きざみ煮 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 キャベツ 小松菜 人参 オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
13	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
15	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全がゆ チキン豆腐野菜つぶし煮 さつまいつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン豆腐野菜煮 さつまい煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 さつまい 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 白菜	
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜きざみ煮 根菜みそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 玉葱 大根 スイカ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
17	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 バナナ			(主な材料)うどん 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。

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)
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜きざみ煮 なすみそ汁 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 白身魚 人参 白菜 なす りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ いちご			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ 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 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
22	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 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 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 オレンジ			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
23	10倍がゆ 大根すり流し 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	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 パナナ			(主な材料)米 人参 キャベツ	
24	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 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁 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 かぼちゃ 人参 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
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 ゆし豆腐 果物	全がゆ 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテ煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ スイカ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
26	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 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 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
27	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 人参	
29	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 大根 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリー煮 豆腐スープ 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
31	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	なす煮込みスパゲティ 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	しらすおじや 青菜大根つぶし煮 人参スープ	しらすおじや 青菜大根煮 人参スープ
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 なす 胡瓜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 しらす チンゲン菜 大根 人参	

※ 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。