

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⇒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 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 豆腐 人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
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 テンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 テンゲン菜スープ 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 テンゲン菜 オレンジ			(主な材料)うどん 人参 テンゲン菜	
3	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 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 小松菜 バナナ			(主な材料)米 小松菜	
5	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 小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根青菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根青菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 大根 小松菜 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 なす 玉葱 スイカ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
8	弁当会			人参おじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
木				(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
9	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 ほうれん草 バナナ			(主な材料)米 大根	
12	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 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜ポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜ポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根 白菜 オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 白菜 人参	
13	10倍がゆ 人参ペースト 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 テンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリー煮 テンゲン菜スープ 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 人参 玉葱 ブロッコリー テンゲン菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
14	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 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 トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 小松菜 冬瓜 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
15	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 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ スイカ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
16	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 かぼちゃブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ かぼちゃブロッコリー煮 小松菜スープ 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
金	(主な材料)米 豚ひき肉 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 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	

※ 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	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 ⇒ 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)
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 野菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 キャベツみそ汁 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 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
20	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
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 チキンさざみ煮 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 スイカ			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人參おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人參おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ さつま芋人参つぶし煮 白菜スープ	軟飯 さつま芋人参さざみ煮 白菜スープ
木	(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)米 さつま芋 人参 白菜	
23	慰霊の日(休園)				
金					
24	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 パナナ			(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 チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参小松菜さざみ煮 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 人参 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
27	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 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ 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 人参 大根 玉葱 パナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテト なすスープ 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 マッシュポテト 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
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 なす 玉葱 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
29	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	全がゆ 人参大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 スイカ			(主な材料)米 人参 大根 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 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 玉葱ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 人参スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 トマト 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 玉葱 ブロッコリー 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。