

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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	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	人参おじや キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや キャベツきざみ煮 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)米 ゆし豆腐 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 キャベツみそ汁 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
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 かぼちゃ 玉葱	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 胡瓜 人参 小松菜 スイカ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
5	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 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ なすポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 なすポテト煮 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 じゃが芋 なす 人参	
6	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 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参プロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参プロッコリー煮 そうめん汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 おくらスープ	軟飯 冬瓜煮 おくらスープ
金	(主な材料)米 そうめん 豆腐 鶏ひき肉 人参 プロッコリー スイカ			(主な材料)米 冬瓜 おくら	
8	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	しらすおじや	しらすおじや
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 しらす	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 人参	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 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
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
12	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 プ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 プロッコリー煮 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 鶏肉 かぼちゃ プロッコリー バナナ			(主な材料)うどん 人参 プロッコリー	
13	お弁当会			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 冬瓜 人参	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 おくらつぶし煮 プロッコリースープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 おくらきざみ煮 プロッコリースープ 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら プロッコリー オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
15	全がゆ 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 バナナ			(主な材料)米 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。

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)
17月	海の日(休園)				
18日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 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
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
19日	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 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 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	全がゆ かぼちゃ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
20日	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 じゃが芋みそ汁 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 じゃが芋 鶏肉 小松菜 白菜 人参 玉葱 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21日	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	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 豆腐 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日	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参さつま芋煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 トマト 人参 オレンジ			(主な材料)米 人参	
24日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 すまし汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
25日	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 豆腐煮 ポテトブロッコリー煮 人参スープ 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 じゃが芋 豆腐 ブロッコリー 人参 スイカ			(主な材料)うどん ブロッコリー 人参	
26日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ほうれん草スープ	全がゆ 人参白菜煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 白菜 パナナ			(主な材料)米 人参 白菜 ほうれん草	
27日	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 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜スープ 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 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
28日	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 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 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
29日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 小松菜じゃこつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 小松菜じゃこ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 しらす 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
31日	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 おくらきざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 おくらスープ	全がゆ 冬瓜煮 おくらスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 おくら	

※ 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。