

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⇒ペタペタ	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 人参ペースト 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 白菜 人参 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	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 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツ煮 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 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
3	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 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ
木	(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 人参 ブロッコリー 小松菜	
4	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 オクラつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 トマトスープ 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
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 オクラ トマト オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 冬瓜そぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 冬瓜そぼろ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 冬瓜 人参 玉葱 小松菜 バナナ			(主な材料)米 さつまい	
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 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
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	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参玉葱つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンマト煮 人参玉葱煮 チンゲン菜スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 玉葱 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 チンゲン菜	
10	お弁当会			全がゆ 大根つぶし煮 オクラスープ	軟飯 大根煮 オクラスープ
木				(主な材料)米 大根 オクラ	
11	山の日(休園)				
金					
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー 豆腐つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜スパゲティー 豆腐煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)スパゲティー 豆腐 人参 玉葱 バナナ			(主な材料)米 人参	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 マッシュポテト 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 マッシュポテト 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
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
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 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつまいもつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつまいも煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜 スイカ			(主な材料)米 さつまいも 人参 キャベツ	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込み野菜スパゲティー 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込み野菜スパゲティー 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	しらすおじや 人参大根煮 玉葱スープ
水	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 しらす 人参 大根 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。

## 8月

## 離乳食献立表②

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	トロロ⇒ペタペタ 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 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 すまし汁 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 すまし汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 大根 オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
18	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 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 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
金	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 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	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ポテト煮 小松菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 トマト 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 小松菜	
21	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 すまし汁 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 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
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 オクラ人参つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 オクラ人参きざみ煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 冬瓜 パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23	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 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
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 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	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 小松菜 なし			(主な材料)そうめん 人参 白菜	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーポテトつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーポテト煮 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 人参キャベツきざみ煮 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 パナナ			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
26	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 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
28	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 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 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 鶏ひき肉 ゆし豆腐 かぼちゃ 玉葱 なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
30	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 小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 小松菜みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
31	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	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 スイカ			(主な材料)うどん 人参 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。