

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⇒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)
1	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	人参おじや 大根つぶし煮 ブロッコリースープ	人参おじや 大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 ブロッコリー 人参 なし			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 大根 パナナ			(主な材料)米 大根	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト 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	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 なし			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
6	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 おくらつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ チキン野菜かぼちゃ煮 おくらきざみ煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ おくら パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
7	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	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
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 冬瓜 小松菜	
8	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 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 さつま芋 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 なし			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 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 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
11	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 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ さつま芋白菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋白菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 白菜 人参	
12	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 玉葱ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 玉葱ポテト煮 キャベツスープ 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 白身魚 トマト 玉葱 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん キャベツ ほうれん草	
13	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 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ブロッコリー煮 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 胡瓜 人参 ブロッコリー なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	お弁当会			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
木				(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
15	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 人参ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 みかん			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 大根	
16	生活発表会				
土					

※ 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	9			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 ⇒ 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)
18 月	敬老の日(休園)				
19 火	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 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 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
	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
20 水	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 オクラつぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 オクラきざみ煮 根菜みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根 バナナ			(主な材料)そうめん 人参 玉葱 おくら	
21 木	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 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ポテト煮 キャベツスープ 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
	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
22 金	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 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
	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 白菜 バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
23 土	秋分の日(休園)				
25 月	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ キャベツさつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツさつま芋煮 人参スープ
	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 キャベツ みかん			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
26 火	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 大根みそ汁 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
	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 なし			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
27 水	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ
	(主な材料)パン じゃが芋 鶏肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 小松菜 りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 玉葱	
28 木	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
	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 白菜 チンゲン菜	
29 金	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	芋おじや 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	芋おじや 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
	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 なし			(主な材料)米 冬瓜 人参	
30 土	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや	しらすおじや
	(主な材料)米 鶏ひき肉 ゆし豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜 バナナ			(主な材料)米 しらす	

※ 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。