

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 冬瓜すり流し 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 冬瓜煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 テンゲン菜 冬瓜 なし			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
2	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 ほうれん草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 ほうれん草白菜きざみ煮 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)うどん ほうれん草 白菜	
3	文化の日(休園)				
金					
4	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 豆腐スープ 果物	人参おじや 小松菜じゃこ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 しらす 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつまい芋	
6	10倍がゆ 大根すり流し 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 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参さつまい芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつまい芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根 みかん			(主な材料)米 さつまい芋 人参 玉葱	
7	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 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なす なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
8	お弁当会				
水	(主な材料)米 かぼちゃ 大根			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
9	10倍がゆ さつまい芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	芋おじや 白身魚煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 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 さつまい芋 白身魚 人参 大根 ほうれん草 玉葱 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ	
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 胡瓜おろし煮 テンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 テンゲン菜スープ 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 テンゲン菜 りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 玉葱	
11	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 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ー 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)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 しらす	
13	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜きざみ煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 パナナ			(主な材料)うどん ほうれん草 白菜	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	

※ 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。

2023年 令和5年

11月

離乳食献立表②

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	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)
16	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	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 豆腐 人参 白菜 小松菜 なし			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
17	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 チキンさざみ煮 野菜煮 そうめん汁 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
金	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 胡瓜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 人参	
20	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参小松菜さざみ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 かぼちゃ みかん			(主な材料)米 人参 小松菜 白菜	
21	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 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜さざみ煮 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 なし			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
22	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツじゃこつぶし煮 すまし汁 果物	パン チキン野菜ポテ煮 キャベツじゃこ煮 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)パン ジャガ芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
23	勤労感謝の日(休園)				
木					
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 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	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 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	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 ブロッコリーじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 ブロッコリーじゃこ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参さつま芋煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 りんご			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテ 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 なすみそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 小松菜 なす なし			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンクンスープ 果物	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 パンクンスープ 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 ほうれん草 かぼちゃ パナナ			(主な材料)うどん 玉葱 ほうれん草	

※ 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。