

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 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 豆腐すまし汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
2	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 胡瓜さざみ煮 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	
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 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
月	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ みかん			(主な材料)うどん 白菜 ほうれん草	
5	10倍がゆ ポテトペースト 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 人参小松菜さざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ブロッコリーじゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー ブロッコリーじゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 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 しらす 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜さざみ煮 大根みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 白菜 大根 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
8	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツさざみ煮 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 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
9	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 ほうれん草スープ 果物	軟飯 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 ほうれん草	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 豆腐小松菜みそ汁 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 チンゲン菜 胡瓜 小松菜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
12	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
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	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツ小松菜さざみ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	しらすおじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
水	(主な材料)パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 りんご			(主な材料)米 しらす ブロッコリー キャベツ	
14	お弁当会			全がゆ 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 人参キャベツ煮 大根スープ
木				(主な材料)米 人参 キャベツ 大根	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 野菜ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 野菜ポテト煮 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ いちご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
16	うんどうかい				
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	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)
18	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 小松菜大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 小松菜大根煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 みかん			(主な材料)米 小松菜 大根 玉葱	
19	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 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
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
20	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 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱	
21	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 白菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 白菜煮 じゃが芋みそ汁 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
木	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 白菜 人参 玉葱 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
22	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
金	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 ブロッコリースープ 果物	煮込み野菜うどん 豆腐煮 ブロッコリースープ 果物	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料)うどん 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ブロッコリーきざみ煮 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
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ いちご			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
26	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	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 大根 玉ねぎ みかん			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
27	10倍がゆ ほうれん草ペースト 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 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー ほうれん草 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
28	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 白菜ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 白菜ほうれん草煮 すまし汁 果物	白菜おじや	白菜おじや
木	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 白菜 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 白菜	

※ 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。