

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 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）
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 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
5	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 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 玉葱みそ汁	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
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 人参 大根 ブロッコリー	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	野菜おじや チキンかぼちゃつぶし煮 大根スープ	野菜おじや チキンかぼちゃ煮 大根スープ	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ほうれん草 かぼちゃ 大根			(主な材料) 米 さつま芋	
8	<b>成人の日（休園）</b>				
9	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	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根			(主な材料) 米 人参 大根 ほうれん草	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 チキンきざみ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 人参スープ	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 キャベツ 小松菜 人参			(主な材料) うどん キャベツ 小松菜	
11	<b>お弁当会</b>			全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 白菜スープ
木	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白菜	
12	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 キャベツスープ	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ	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 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 人参ポテト煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参			(主な材料) 米 小松菜	
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 野菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキン煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	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 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 キャベツ	
16	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 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜きざみ煮 ゆし豆腐	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 白菜	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	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 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁	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 鶏ひき肉 大根 人参 小松菜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
19	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 玉葱ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 チキンかぼちゃ煮 玉葱ほうれん草煮 人参スープ	全がゆ チキンブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 人参			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー ほうれん草	
20	<b>生活発表会（0・1歳児）</b>				
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。

## 1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⇒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）
22	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 すまし汁	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
月	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料) 米 人参 大根 白菜	
23	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	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 大根			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ- 白菜つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティ- 白菜きざみ煮 豆腐スープ	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	しらすおじや ブロッコリー煮 白菜スープ
水	(主な材料) スパゲティ- 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 白菜			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 白菜	
25	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	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉葱	
26	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 白菜スープ	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 白菜スープ	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参白菜煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー 玉葱 白菜			(主な材料) 米 人参 白菜 ブロッコリー	
27	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	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 人参	
29	全がゆ 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	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 キャベツスープ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料) 米 玉葱 ほうれん草 キャベツ	
30	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	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	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			(主な材料) パン ヨーグルト 胡瓜	
31	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	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 大根	

※ 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。