

回食	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 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 ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 ほうれん草みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱 ほうれん草			(主な材料) うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンさざみ煮 キャベツ小松菜さざみ煮 豆腐スープ	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
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 大根 玉葱	
3	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	煮込み野菜うどん 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐	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			(主な材料) 米 キャベツ	
5	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 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁	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
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白菜	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテトつぶし煮 大根煮 チンゲン菜スープ	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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 大根 チンゲン菜			(主な材料) パン ヨーグルト 胡瓜	
8	お弁当会			全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜さつま芋煮 人参スープ
木				(主な材料) 米 さつま芋 白菜 人参	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 人参 大根 キャベツ	
10	10倍がゆ 人参ペースト 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 胡瓜さざみ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
12月	建国記念の日の振り替え休日 (休園)				
13	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 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	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
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー			(主な材料) 米 さつま芋 人参 ブロッコリー	
14	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 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 キャベツスープ	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 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草玉葱つぶし煮 かぼちゃスープ	軟飯 白身魚煮 ほうれん草玉葱煮 かぼちゃスープ	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
木	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 玉葱 かぼちゃ			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
16	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ポテト煮 キャベツスープ	全がゆ キャベツブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー 玉葱	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー チキン胡瓜さざみ煮 豆腐スープ	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 キャベツ 胡瓜			(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。

2月

離乳食献立表 ②

回食	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 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)
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参ポテつぶし煮 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 大根			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 キャベツ	
20	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	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 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 すまし汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
水	(主な材料) うどん 豆腐 人参 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 大根 キャベツ	
22	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 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁	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 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
23	天皇誕生日（休園）				
金					
24	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 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 さつま芋	
26	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 小松菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツみそ汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ			(主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜	
27	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	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉根 白菜 チンゲン菜 大根			(主な材料) 米 さつま芋 人参 白菜	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 野菜ポテつぶし煮 白菜スープ	軟飯 豆腐煮 野菜ポテト煮 白菜スープ	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 じゃが芋 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) うどん 人参 白菜	
29	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 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ	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
木	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 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。