

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）
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人參おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜つぶし煮 豆腐スープ	人參おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜きざみ煮 豆腐スープ	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
金	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人參 ほうれん草 白菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 白菜	
2	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	煮込みスパゲティー キャベツきざみ煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 人參 玉葱 トマト缶 キャベツ ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
4	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 人參大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人參大根煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 人參 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料) 米 人參 大根 小松菜	
5	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	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 人參 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
6	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 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンかぼちゃ煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	全がゆ 人參ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人參ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 大根 人參	
7	10倍がゆ 人參ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人參大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人參大根煮 豆腐みそ汁	マカロニつぶし煮 すまし汁	マカロニ煮 すまし汁
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人參 大根			(主な材料) マカロニ 人參 玉葱	
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	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 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 じゃが芋 鶏肉 人參 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
9	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人參おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐	人參おじや ほうれん草きざみ煮 ゆし豆腐	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人參 ほうれん草			(主な材料) 米 さつま芋	
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 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 人參大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人參大根煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人參 玉葱 ブロッコリー			(主な材料) 米 人參 大根 ブロッコリー	
12	10倍がゆ 人參ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人參大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人參大根煮 小松菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人參 大根 小松菜			(主な材料) うどん 人參 キャベツ	
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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	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
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人參 玉葱 胡瓜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
14	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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人參ポテトつぶし煮 野菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人參ポテト煮 野菜スープ	全がゆ 玉葱ブロッコリーつぶし煮 人參スープ	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 人參スープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人參 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー 人參	
16	卒園式				
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。

3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 チキンつぶし煮 白菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンさざみ煮 白菜さざみ煮 じゃが芋みそ汁	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 じゃが芋 鶏肉 白菜 人参 玉葱			(主な材料) 米 人参 大根 白菜	
19	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
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 胡瓜	
20	春分の日（休園）				
水					
21	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜さざみ煮 ゆし豆腐	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 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料) うどん 人参 小松菜 白菜	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	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
金	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 玉葱 キャベツ 人参	
23	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 玉葱スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参ポテト煮 玉葱スープ	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			(主な材料) 米 人参	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 野菜豆腐煮 小松菜みそ汁	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
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
26	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 そうめん汁	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 そうめん汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参キャベツさざみ煮 ブロッコリースープ
火	(主な材料) 米 そうめん 白身魚 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参 キャベツ ブロッコリー	
27	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 ポテトブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 ポテトブロッコリー煮 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 じゃが芋 鶏肉 豆腐 ブロッコリー 人参 白菜			(主な材料) うどん 人参 ブロッコリー 白菜	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	パン チキン野菜ポテト煮 ほうれん草さざみ煮 豆腐スープ	しらすおじや 玉葱ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	しらすおじや 玉葱ブロッコリー煮 人参スープ
木	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー 人参	
29	お弁当（新年度準備）				
金					
30	お弁当（新年度準備）				
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。