

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 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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや
月	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
2	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	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 大根			(主な材料) 米 さつまい芋	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
水	(主な材料) スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
4	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 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	キャベツおじや	キャベツおじや
木	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
5	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 白菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料) 米 白菜	
6	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや チキンほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや チキンほうれん草煮 豆腐みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
8	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 小松菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 小松菜みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料) 米 白菜	
9	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	大根おじや	大根おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) 米 大根	
10	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 チンゲン菜スープ	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	芋おじや	芋おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつまい芋	
11	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参	
12	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 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンポテト煮 野菜煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 キャベツ	
13	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 豆腐スープ	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参			(主な材料) 米 さつまい芋	

※ 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。

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	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
目安	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)
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ポテト煮 白菜スープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 白菜			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白菜	
16	10倍がゆ 人参ペースト 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	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 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 人参 大根 小松菜	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	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 胡瓜 人参 キャベツ 大根			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草みそ汁	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 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
19	お弁当会			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
金				(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
20	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 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
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 しらす	
22	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 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
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋 人参 小松菜	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 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
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ほうれん草	
24	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 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜きざみ煮 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 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 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(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	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 ブロッコリーしらすつぶし煮 玉葱スープ	パン チキンかぼちゃ煮 ブロッコリーしらす煮 玉葱スープ	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参ポテト煮 ブロッコリースープ
木	(主な材料) パン 鶏肉 しらす かぼちゃ ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱煮 豆腐スープ	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
金	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料) 米 人参 大根 玉葱	
27	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
29	昭和の日 (休園)				
月					
30	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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	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
火	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 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。