

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）
1	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 ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 白菜スープ	白菜おじや ブロッコリースープ	白菜おじや ブロッコリースープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 白菜 ブロッコリー 人参	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	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 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
3	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 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 大根 胡瓜	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティ キャベツきざみ煮 ゆし豆腐	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) スパゲティ ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
6	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参さつま芋煮 キャベツみそ汁	キャベツおじや 豆腐スープ	キャベツおじや 豆腐スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参	
7	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 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	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 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
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 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	パンがゆ おくらスープ	食パンステック おくらスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料) パン おくら 人参	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参小松菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参小松菜きざみ煮 玉葱スープ	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 小松菜 玉葱			(主な材料) 米 小松菜 人参 胡瓜	
10	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 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	全がゆ チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ	ブロッコリーおじや 玉葱スープ	ブロッコリーおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー 玉葱 胡瓜	
11	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	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	
13月	スポーツの日（休園）				
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 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ 人参	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 冬瓜スープ	全がゆ 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 人参 ブロッコリー	

※ 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。

10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	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
	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）
16	弁 当 会			パンがゆ 玉ねぎスープ	食パンステック 玉ねぎスープ 人参ステック
木				(主な材料) パン キャベツ 人参 玉ねぎ	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	黒込みうどん チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	黒込みうどん チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや 小松菜スープ	人参おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) うどん 鶏肉 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 小松菜 ブロッコリー	
18	生 活 発 表 会				
土					
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 人参	
21	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	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) パン 人参 ブロッコリー	
22	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁	全がゆ チキン小松菜きざみ煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	李おじや キャベツスープ	李おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 キャベツ			(主な材料) 米 さつまい芋 キャベツ 胡瓜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	黒込み野菜スパゲティー 小松菜つぶし煮 豆腐スープ	黒込み野菜スパゲティー 小松菜きざみ煮 豆腐スープ	さかなおじや 小松菜スープ	さかなおじや 小松菜スープ 人参ステック
木	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 小松菜			(主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみかぼちゃ煮
金	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 かぼちゃ	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 おくらスープ	おくらおじや	おくらおじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 おくら			(主な材料) 米 おくら	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	李おじや 人参スープ	李おじや 人参スープ 手づかみ大根煮
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 さつまい芋 人参 大根	
28	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) パン 玉葱 人参	
29	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 チキン野菜煮 胡瓜入ステック チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや おくらスープ	チンゲン菜おじや おくらスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 おくら 人参	
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	黒込み野菜うどん すまし汁	黒込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜			(主な材料) うどん 人参 白菜	
31	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 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	食パンステック チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	ブロッコリーおじや 豆腐スープ	ブロッコリーおじや 豆腐スープ 手づかみポテト煮
金	(主な材料) パン 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー じゃが芋	

※ 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。