

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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐小松菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐小松菜みそ汁	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
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 さつまい 人参	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱スープ	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 玉葱			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
3	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 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料) パン 玉葱 胡瓜	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 キャベツスープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	玉葱おじや ブロッコリースープ	玉葱おじや ブロッコリースープ 人参ステック
金	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 胡瓜			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 じゃが芋スープ	野菜おじや 豆腐ほうれん草煮 じゃが芋みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 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 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 玉葱スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	玉葱おじや 小松菜スープ	玉葱おじや 小松菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 小松菜 人参	
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	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 手づかみ大根煮
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 大根			(主な材料) 米 さつまい 白菜 大根	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック キャベツスープ	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
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) パン 玉葱 人参	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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 トマト 人参 ブロッコリー			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
12	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	
13	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	

※ 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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン白菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン白菜煮 手づかみ人参ポテト煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ 手づかみブロッコリー煮
月	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 白菜 人参 チンゲン菜			（主な材料）米 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参玉葱煮 じゃが芋みそ汁	かぼちゃおじや 玉葱スープ	かぼちゃおじや 玉葱スープ 人参ステック
火	（主な材料）米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱			（主な材料）米 かぼちゃ 玉葱 人参	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	食パンステック チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
水	（主な材料）パン じゃが芋 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 ブロッコリー 人参	
18	弁当会			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）うどん 人参 ブロッコリー	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 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 ブロッコリースープ	キャベツおじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 キャベツ ブロッコリー 胡瓜	
20	レッツ エンジョイ スポーツ				
土					
22	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 豆腐みそ汁	芋おじや 小松菜スープ	芋おじや 小松菜スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 白菜			（主な材料）米 さつま芋 小松菜 人参	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー 玉葱			（主な材料）パン 人参 胡瓜	
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 白菜スープ	全がゆ チキン野菜煮 胡瓜ステック 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 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 白菜			（主な材料）うどん 人参 白菜	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	野菜おじや チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	野菜おじや チキンきざみ煮 手づかみブロッコリー煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや 玉葱スープ	ほうれん草おじや 玉葱スープ 人参ステック
木	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー ほうれん草			（主な材料）米 ほうれん草 玉葱 人参	
26	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 小松菜スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 小松菜スープ	小松菜おじや キャベツスープ	小松菜おじや キャベツスープ 人参ステック
金	（主な材料）うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜			（主な材料）米 小松菜 キャベツ 人参	
27	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 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐大根みそ汁	大根おじや	大根おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			（主な材料）米 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。