

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）
2月	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	白菜おじや 小松菜スープ	白菜おじや 小松菜スープ 人参ステック
3月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜	(主な材料) 米 白菜 小松菜 人参			
4月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	玉葱おじや チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	玉葱おじや チキンさざみ煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐スープ	小松菜おじや 玉葱スープ	小松菜おじや 玉葱スープ 人参ステック
5月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 小松菜	(主な材料) 米 小松菜 玉葱 人参			
6月	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 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 ほうれん草みそ汁	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
7月	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草	(主な材料) パン 人参 ブロッコリー			
8月	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜煮込みうどん チキンつぶし煮 小松菜スープ	野菜煮込みうどん チキンさざみ煮 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
9月	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜	(主な材料) 米 キャベツ 小松菜 人参			
10月	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐	全がゆ チキンさざみ煮 人参ほうれん草さざみ煮 ゆし豆腐	芋おじや ほうれん草スープ	芋おじや ほうれん草スープ 手づかみブロッコリー煮
11月	(主な材料) 米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 ほうれん草	(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 ブロッコリー			
12月	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや 豆腐玉葱つぶし煮 かぼちゃスープ	人参おじや 豆腐玉葱煮 かぼちゃみそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
1月	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ	(主な材料) 米 かぼちゃ			
2月	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキンキャベツさざみ煮 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 キャベツスープ	チンゲン菜おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
3月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜	(主な材料) 米 チンゲン菜 キャベツ 胡瓜			
4月	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	煮込み野菜うどん チンゲン菜スープ	煮込み野菜うどん チンゲン菜スープ
5月	(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) うどん 人参 白菜 チンゲン菜			
6月	建 国 記 念 の 日（休 園）				
7月	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	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 白菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみかぼちゃ煮
8月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 白菜	(主な材料) パン 人参 南瓜			
9月	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 そうめん汁	軟飯 チキンさざみ煮 野菜さざみ煮 そうめん汁	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
10月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ	(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 人参			
11月	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
12月	(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。

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）
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 豆腐スープ	大根おじや 小松菜スープ	大根おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 小松菜 ブロッコリー	
17	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 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) うどん 人参 玉葱 ブロッコリー	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 豆腐スープ	かぼちゃおじや 小松菜スープ	かぼちゃおじや 小松菜スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜 胡瓜	
19	弁 当 会			パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
木				(主な材料) パン 玉葱 ブロッコリー	
20	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	
21	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 白菜つぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティー 白菜きざみ煮 ゆし豆腐	さかなおじや	さかなおじや
土	(主な材料) スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白身魚	
23月	天 皇 誕 生 日 （ 休 園 ）				
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 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	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
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 人参	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁	煮込み野菜うどん 小松菜スープ	煮込み野菜うどん 小松菜スープ
水	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ 小松菜	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン白菜つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	食パンステック チキン白菜煮 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 白菜スープ	ブロッコリーおじや 白菜スープ 手づかみポテト煮
木	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 白菜 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー 白菜 じゃが芋	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ ポテト人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 手づかみポテト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 人参ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 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	
28	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。