

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 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	大根おじや	大根おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 大根 小松菜	
2	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 玉葱スープ	軟飯 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	キャベツおじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料) 米 キャベツ	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 人参ブロックリーつぶし煮 チキン野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 手づかみ人参ブロックリー煮 チキン野菜煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料) ご飯 鶏肉 豆腐 玉葱 トマト 人参 ブロックリー			(主な材料) 米 人参	
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 かぼちやすまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 かぼちやみそ汁	かぼちやおじや	かぼちやおじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 かぼちや			(主な材料) 米 かぼちや	
6	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 ほうれん草スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロックリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロックリー煮 白菜みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロックリー 白菜			(主な材料) 米 白菜	
8	10倍がゆ かぼちやペースト すまし汁	煮込みうどん チキン小松菜つぶし煮 かぼちやつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちや煮 すまし汁	小松菜おじや	小松菜おじや
水	(主な材料) うどん 鶏肉 小松菜 かぼちや			(主な材料) 米 小松菜	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
10	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロックリーつぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 手づかみ人参ブロックリー煮 じゃが芋みそ汁	玉葱おじや	玉葱おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロックリー			(主な材料) 米 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト 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 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツつぶし煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(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 チキン小松菜つぶし煮 人参大根つぶし煮 もろめん汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 もろめん汁	大根おじや 小松菜スープ	大根おじや 小松菜スープ 手づかみブロックリー煮
月	(主な材料) 米 そろめん 鶏肉 小松菜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 小松菜 ブロックリー	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 大根 玉葱			(主な材料) パン キャベツ 胡瓜	
15	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	パンがゆ チキンほうれん草つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 ブロックリースープ	食パンステック チキンほうれん草煮 手づかみ人参ポテト煮 ブロックリースープ	さかなおじや ほうれん草スープ	さかなおじや ほうれん草スープ 手づかみブロックリー煮
水	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 人参 ブロックリー			(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 ブロックリー	

※ 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。

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)
16	弁当会			手おじや 玉葱スープ	手おじや 玉葱スープ 人参ステック
木				(主な材料) 米 さつまい 玉葱 人参	
17	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	玉葱おじや 人参スープ	玉葱おじや 人参スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参 胡瓜	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちやつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちや煮 すまし汁	かぼちやおじや	かぼちやおじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちや			(主な材料) 米 かぼちや	
20	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	白菜おじや 玉葱スープ	白菜おじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 白菜			(主な材料) 米 白菜 玉葱 人参	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐大根みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ 大根			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
22	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 手づかみ南瓜
水	(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 南瓜	
23	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 すまし汁	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	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
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) パン 玉葱 人参	
24	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 キャベツスープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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 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 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参 胡瓜	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
27	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 キャベツスープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁	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 手づかみポテト煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 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 じゃが芋	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 白菜玉葱つぶし煮 チンゲン菜スープ	人参おじや 白身魚煮 白菜玉葱煮 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 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 白菜 人参	
29	昭和の日(休園)				
水					
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン白菜つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン白菜煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン 白菜 胡瓜	

※ 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。