

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)
1	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮物 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) パン 小松菜 人参	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参大根煮 玉葱スープ	大根おじや トマトスープ	大根おじや トマトスープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 大根 トマト 胡瓜	
3	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 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	さかなおじや キャベツスープ	さかなおじや キャベツスープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 胡瓜	
4	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 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 すまし汁	人参おじや すまし汁	人参おじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
6	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 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 じゃが芋スープ汁	玉葱おじや キャベツスープ	玉葱おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 玉葱 キャベツ 人参	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 そうめん汁	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 そうめん汁	ブロックリーおじや 人参スープ	ブロックリーおじや 人参スープ 手づかみかぼちゃ煮
火	(主な材料) 米 そうめん 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロックリー			(主な材料) 米 ブロックリー 人参 南瓜	
8	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 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) パン 人参 胡瓜	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 ブロックリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 手づかみブロックリー煮 すまし汁	ブロックリーおじや キャベツスープ	ブロックリーおじや キャベツスープ 人参ステック
木	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロックリー			(主な材料) 米 ブロックリー キャベツ 人参	
10	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 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 手づかみブロックリー煮
金	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 玉葱 キャベツ 鶏ひき肉			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 ブロックリー	
11	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物 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 豆腐スープ	人参おじや すまし汁	人参おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
13	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	芋おじや 玉葱スープ	芋おじや 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 さつま芋 玉葱 人参	
14	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 野菜煮 冬瓜スープ	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 人参 胡瓜	
15	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐スープ	煮込みそうめん 小松菜スープ	煮込みそうめん 小松菜スープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) そうめん キャベツ 小松菜	

※ 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	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）
16	弁 当 会			人参おじや 玉葱スープ	人参おじや 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
木				(主な材料) 米 人参 玉葱 ブロッコリー	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	食パンステック 白身魚煮 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 胡瓜ステック
金	(主な材料) パン 白身魚 かぼちゃ キャベツ 玉葱			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 胡瓜	
18	新 島 ま つ り				
土					
20	海 の 日（休 園）				
月					
21	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物 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 豆腐スープ	芋おじや おくらスープ	芋おじや おくらスープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 おくら 人参	
22	10倍がゆ ポテトペースト 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 小松菜スープ	パンがゆ 冬瓜スープ	食パンステック 冬瓜スープ 手づかみポテト煮
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) パン 冬瓜 じゃが芋	
23	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 手づかブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや なすスープ	ブロッコリーおじや なすスープ 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 なす ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー なす 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	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや すまし汁	チンゲン菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮物 胡瓜おろし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 じゃが芋スープ	白菜おじや チンゲン菜スープ	白菜おじや チンゲン菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料) 米 白菜 チンゲン菜 人参	
28	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 豆腐スープ	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料) 食パン 白菜 人参	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 ブロッコリー 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 胡瓜	
30	10倍がゆ 人参ペースト 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 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐スープ	芋おじや 人参スープ	芋おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 さつま芋 人参 胡瓜	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜トマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜トマト煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	玉葱おじや トマトスープ	玉葱おじや トマトスープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 胡瓜			(主な材料) 米 玉葱 トマト 人参	

※ 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。