

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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 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 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 白菜			(主な材料) パン 白菜	
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	しらすおじや キャベツスープ	しらすおじや キャベツスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料) 米 しらす キャベツ	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みうどん チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込みうどん チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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
木	(主な材料) うどん 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 じゃが芋みそ汁	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
金	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 玉葱	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	野菜おじや チキンキャベツつぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや チキンキャベツきざみ煮 豆腐スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
7	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 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	おくらおじや 人参スープ	おくらおじや 人参スープ 手づかみかぼちゃ煮
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料) 米 おくら 人参	
8	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
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料) 米 大根	
9	お弁当会			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 人参ステック
水				(主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜	
10	10倍がゆ 人参ペースト 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	芋おじや 冬瓜スープ	芋おじや 冬瓜スープ 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) 米 さつまい 冬瓜	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 冬瓜みそ汁	人参おじや キャベツスープ	人参おじや キャベツスープ 手づかみ冬瓜煮
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜			(主な材料) 米 人参 キャベツ	
12					
土					
14	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	チンゲン菜おじや ブロッコリースープ	チンゲン菜おじや 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 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 ブロッコリー	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参大根煮 豆腐みそ汁	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 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) パン 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。

9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	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 白菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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 手づかみかぼちゃ煮
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 白菜 玉葱	
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	かぼちゃおじや 大根スープ	かぼちゃおじや 大根スープ 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 かぼちゃ 大根	
18	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 人参ブロッコリーポテトつぶし煮 豆腐スープ	食パンステック チキン白菜さざみ煮 人参ブロッコリーポテト煮 豆腐スープ	しらすおじや 白菜スープ	しらすおじや 白菜スープ 人参ステック
金	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 しらす 白菜	
19	研修 の 日（休 園）				
土					
21	敬老 の 日（休 園）				
22	国民の休日（休 園）				
火					
23	秋 分 の 日（休 園）				
水					
24	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 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 じゃが芋みそ汁	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 手づかみポテト煮
木	(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 チンゲン菜 白菜	
25	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 白身魚胡瓜さざみ煮 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 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 玉葱	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
28	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	
29	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	人参おじや キャベツスープ	人参おじや キャベツスープ 手づかみかぼちゃ煮
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
30	お弁当会			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) パン 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。