

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	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
		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 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	おじや	
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 小松菜 果物				
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物		
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 果物				
3	園内研修の為 午前保育(お弁当持参)				
土					
5	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	おじや	
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 果物				
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 なすみそ汁 果物		
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 なす 玉葱 果物				
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 果物				
8	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツきざみ煮 すまし汁 果物		
木	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 果物				
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ 果物	おじや	
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 果物				
10	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン煮 野菜煮 すまし汁 果物		
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物				
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根 白菜 果物				
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	人参おじや チキン煮 玉葱ブロッコリー煮 ほうれん草スープ 果物 (お弁当会) 誕生日を迎えた翌月からは、 お弁当持参になります。		
火	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ブロッコリー ほうれん草 果物				
14	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 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 小松菜 冬瓜 果物				
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物		
木	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 トマト 小松菜 果物				
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	おじや	
金	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 果物				
17	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐スープ 果物		
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー 果物				

※ 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。

6月

離乳食献立表 ②

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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)
19	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 キャベツみそ汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 果物				
20	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	おじや	
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 果物				
21	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 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 果物				
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	おじや	
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 果物				
23	慰 霊 の 日 (休 園)				
金					
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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	おじや	
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 果物				
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 果物				
27	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 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ 果物	おじや	
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 玉葱 果物				
28	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 マッシュポテト なすスープ 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 マッシュポテト なすみそ汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 なす 玉葱 果物				
29	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 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	おじや	
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 果物				
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ かぼちゃブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ かぼちゃブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	おじや	
金	(主な材料)米 豚ひき肉 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 果物				

※ 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。