

回食	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 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 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 冬瓜 果物				
2	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 ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草さざみ煮 すまし汁 果物	おじや	
木	(主な材料)米 鶏肉 ほうれん草 人参 玉葱 果物				
3	文化の日(休園)				
金					
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや ほうれん草煮 豆腐スープ 果物	おじや	
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ 果物				
6	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根 果物				
7	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 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	おじや	
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なす 果物				
8	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 ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草さざみ煮 すまし汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 ほうれん草 人参 玉葱 果物				
9	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 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツさざみ煮 ほうれん草スープ 果物	おじや	
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 果物				
10	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 チキン野菜さざみ煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	おじや	
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 果物				
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	野菜おじや 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	野菜おじや 胡瓜さざみ煮 豆腐スープ 果物	おじや	
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 果物				
13	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜 果物				
14	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや チキン煮 ほうれん草さざみ煮 豆腐スープ 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。	おじや	
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物				
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 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。

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 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 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 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 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 小松菜 果物				
17	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 チキンさざみ煮 野菜煮 すまし汁 果物	おじや	
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 果物				
18	園内研修の為午前保育(お弁当持参)				
土					
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 かぼちゃ 果物				
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜さざみ煮 根菜みそ汁 果物	おじや	
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 玉葱 大根 果物				
22	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 キャベツじゃこつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツじゃこ煮 すまし汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 キャベツ 果物				
23	勤労感謝の日(休園)				
木					
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	おじや	
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 果物				
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや かぼちゃ煮 すまし汁 果物	おじや	
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ 果物				
27	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 ブロッコリーじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ブロッコリーじゃこ煮 チンゲン菜スープ 果物	おじや	
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜 果物				
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁 果物	おじや	
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 果物				
29	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 チキン小松菜さざみ煮 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 豆腐 小松菜 なす 果物				
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 パンプキンスープ 果物	おじや	
木	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 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。