

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
1	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 豆腐すまし汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	おじや	
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 果物				
2	おゆうぎ会				
土					
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 果物				
5	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 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	おじや	
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 果物				
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 蒸込みスパゲティー ブロッコリーじゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 蒸込みスパゲティー ブロッコリーじゃこ煮 豆腐スープ 果物	おじや	
水	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー 果物				
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 大根みそ汁 果物	おじや	
木	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 白菜 大根 果物				
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 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 キャベツ チンゲン菜 果物				
9	10倍がゆ 人参すり流し すまし汁	全がゆ 人参そぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 人参そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	おじや	
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 胡瓜 玉葱 白菜 人参 キャベツ 果物				
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 胡瓜おろし煮 豆腐小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜 小松菜 果物				
12	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	
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 果物				
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ こまつな 果物				
14	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	
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 果物				
15	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 白菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 白菜煮 じゃが芋みそ汁 果物	おじや	
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 白菜 人参 玉葱 果物				
16	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	おじや	
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 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。

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
18	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	おじや	
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 果物				
19	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	
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 果物				
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 鶏肉きざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ 果物				
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 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 果物				
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 野菜ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 野菜ポテト煮 キャベツスープ 果物	おじや	
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ 果物				
23	大掃除の為 お弁当持参				
土					
25	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 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ブロッコリーきざみ煮 キャベツスープ 果物	おじや	
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ 果物				
26	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 玉ねぎ 果物				
27	10倍がゆ ほうれん草ペースト 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 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ 果物	おじや	
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー ほうれん草 果物				
28	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 白菜ほうれん草煮 すまし汁 果物	おじや	
木	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 白菜 ほうれん草 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。