

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	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 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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	おじや	
月	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ				
2	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	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	おじや	
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 大根				
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー ブロッコリー煮 豆腐スープ	おじや	
水	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー				
4	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 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	おじや	
木	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ				
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 白菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁	おじや	
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜				
6	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや チキン胡瓜つぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや チキン胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	おじや	
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜				
8	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 白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 小松菜みそ汁	おじや	
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜				
9	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	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	おじや	
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根				
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	おじや	
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜				
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 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 豆腐スープ	おじや	
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー				
12	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 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンポテト煮 野菜煮 すまし汁	おじや	
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 キャベツ 小松菜				
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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜きざみ煮 豆腐みそ汁	おじや	
土	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 白菜				

※ 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 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）
15 月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	おじや	
16 火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 白菜				
16 月	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	おじや	
17 火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜				
17 月	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	おじや	
18 水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根				
18 月	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草みそ汁	おじや	
19 木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草				
19 月	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	おじや	
20 金	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ				
21 土	クラス懇談会の為、午前保育（お弁当持参）				
22 月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁	おじや	
23 月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜				
23 火	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 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 キャベツスープ (お弁当会) お誕生日を迎えた翌月からはお弁当持参となります。	おじや	
24 火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 キャベツ				
24 月	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 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜きざみ煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	おじや	
25 水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜				
25 月	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 ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ブロッコリーきざみ煮 玉葱スープ	おじや	
26 木	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ ブロッコリー 玉葱				
26 月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱煮 豆腐スープ	おじや	
27 金	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱				
27 土	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜きざみ煮 豆腐みそ汁	おじや	
29 月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ				
30 月	昭和の日（休園）				
30 火	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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	おじや	
31 火	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ				

※ 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。