

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 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 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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱			(主な材料) 米 さつま芋	
3	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 そうめん汁	人参おじや チキンさざみ煮 ブロッコリー煮 そうめん汁	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ	パンがゆ	パン
火	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜			(主な材料) パン	
5	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 かぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
水	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参	
6	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 人参ほうれん草つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参ほうれん草煮 じゃが芋みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料) 米 ほうれん草	
7	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 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	マッシュポテト	マッシュポテト
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) じゃが芋	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	人参おじや 豆腐煮 ブロッコリー煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
10	10倍がゆ 人参ペースト 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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	豆腐おじや	豆腐おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 豆腐	
11	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 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつま芋	
12	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 野菜ポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 野菜ポテト煮 白菜スープ	煮込みそうめん	煮込みそうめん
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) そうめん キャベツ	
13	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁	パンがゆ	パン
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ ポテトブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ポテトブロッコリー煮 白菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	
15	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 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
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 しらす	

※ 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	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)
17	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 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン人参大根煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	大根おじや	大根おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料) 米 大根	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱 白菜			(主な材料) 米 かぼちゃ	
19	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 ほうれん草スープ	煮込み野菜うどん 豆腐煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
水	(主な材料) うどん 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
20	春分の日 (休園)				
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ポテト煮 すまし汁	パンがゆ	パン
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参			(主な材料) パン	
22	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
24	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜きざみ煮 みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 胡瓜			(主な材料) 米 白菜	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 玉葱キャベツつぶし煮 かぼちゃスープ	パン 白身魚煮 玉葱キャベツ煮 かぼちゃスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
火	(主な材料) パン 白身魚 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 キャベツ	
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 大根みそ汁	大根おじや	大根おじや
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー 大根			(主な材料) 米 大根	
27	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 トマトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 トマト煮 すまし汁	玉葱おじや	玉葱おじや
木	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 トマト			(主な材料) 米 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ	全がゆ 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参			(主な材料) 米 人参	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐つぶし煮 キャベツつぶし煮 じゃが芋スープ	人参おじや 豆腐煮 キャベツきざみ煮 じゃが芋みそ汁	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜ポテトつぶし煮 白菜スープ	全がゆ チキンつぶし煮 野菜ポテトつぶし煮 白菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 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。