

離乳食献立表

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月	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
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	鶏人参おじや 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	鶏人参おじや 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	芋おじや 冬瓜やわらか煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 さつまいも 冬瓜 小松菜	
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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根やわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) パン ヨーグルト かぼちゃ	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 千キン胡瓜おろし煮 フロッコリーつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 千キン胡瓜きざみ煮 フロッコリーやわらか煮 そば汁 果物	人参おじや トマトつぶし煮 ホウレン草スープ	人参おじや トマトつぶし煮 ホウレン草スープ
水	(主な材料) 米 沖繩そば 鶏肉 胡瓜 フロッコリー			(主な材料) 米 人参 トマト ホウレン草	
6	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 胡瓜おろし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 根菜スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参大根やわらか煮 玉葱スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱 大根			(主な材料) 米 人参 大根 玉葱	
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 ポテトフロッコリーつぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 白身魚煮 ポテトフロッコリーやわらか煮 人参スープ 果物	おかゆ おくらトマトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 おくらトマトきざみ煮 玉葱スープ
金	(主な材料) パン ジャガ芋 白身魚 フロッコリー 人参			(主な材料) 米 人参 おくら トマト 玉葱	
10	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 千キンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 千キンきざみ煮 野菜やわらか煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 玉葱スープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 玉葱	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 豆腐人参キャベツつぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐人参キャベツやわらか煮 ちまみそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根やわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ へちま			(主な材料) 米 人参 大根 キャベツ	
12	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 千キン野菜ポテトつぶし煮 フロッコリーじゃこつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 千キン野菜ポテトやわらか煮 フロッコリーじゃこきざみ煮 白菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 人参白菜やわらか煮 ポテトスープ
水	(主な材料) 米 ジャガ芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 フロッコリー 白菜			(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 白菜	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 ホウレン草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわらか煮 ホウレン草みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 ホウレン草			(主な材料) パン ヨーグルト かぼちゃ	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 千キンつぶし煮 人参フロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 千キンきざみ煮 人参フロッコリーやわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 フロッコリー チンゲン菜			(主な材料) やきそば 人参 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。



回食	1回食(午前)		軽食(午後)		
月齢	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	7・8ヶ月頃	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)	舌でつぶせる固さ 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 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ なす人参豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 なす人参豆腐やわらか煮 胡瓜きざみ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 人参スープ
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜		(主な材料) 米 冬瓜 人参		
18	10倍がゆ ポテトペースト 素足汁	全がゆ 千キン人参ポテトつぶし煮 キャベツじゃこつぶし煮 千ゲン菜スープ 果物	軟飯 千キン人参ポテトやわらか煮 キャベツじゃこきざみ煮 千ゲン菜スープ 果物	全がゆ フロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 フロッコリーやわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 しらす 人参 キャベツ 千ゲン菜		(主な材料) 米 フロッコリー キャベツ		
19	10倍がゆ ポテトペースト 素足汁	全がゆ 千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 千キン野菜ポテトやわらか煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 フレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 フレーンヨーグルト
水	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜		(主な材料) パン ヨーグルト かぼちゃ		
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 みどスープ 果物	軟飯 豆腐やわらか煮 人参大根やわらか煮 みどスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 大根スープ
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根		(主な材料) 米 かぼちゃ 大根		
21	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 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ フロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 フロッコリーやわらか煮 玉葱スープ
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ		(主な材料) 米 フロッコリー 玉葱		
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 千キン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐みど汁 果物	軟飯 千キン小松菜きざみ煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みど汁 果物	芋おじや 人参フロッコリー つぶし煮 小松菜スープ	芋おじや 人参フロッコリー やわらか煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 胡瓜		(主な材料) 米 さつまいも 人参 フロッコリー 小松菜		
25	10倍がゆ 人参ペースト 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 小松菜じゃこきざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 小松菜スープ
火	(主な材料) スパゲティー 豆腐 しらす 人参 玉葱 なす 小松菜		(主な材料) 米 冬瓜 小松菜		
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐人参大根つぶし煮 フロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐人参大根やわらか煮 フロッコリーやわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 大根スープ
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 千ゲン菜 フロッコリー		(主な材料) 米 かぼちゃ 大根		
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みど汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわらか煮 へちま豆腐みど汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ へちま		(主な材料) そうめん キャベツ		
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ホウレン草 やわらか煮 そうめん汁 果物	全がゆ しらす野菜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 しらす野菜やわらか煮 ホウレン草スープ
金	(主な材料) 米 そうめん 白身魚 豆腐 人参 ホウレン草		(主な材料) 米 しらす 人参 玉葱 ホウレン草		

※ 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。