



回数	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)
回この目安	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)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 千キンポテトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 千キンポテトやわらか煮 人参キャベツやわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
2	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 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	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ	パン かぼちゃやわらか煮 ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 千キン野菜つぶし煮 トマトつぶし煮 千ゲン菜スープ 果物	軟飯 千キン野菜きざみ煮 トマトやわらか煮 千ゲン菜スープ 果物	全がゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰつぶし煮 人参スープ	軟飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰやわらか煮 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 トマト 千ゲン菜			(主な材料)米 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわらか煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	芋おじや 冬瓜やわらか煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 冬瓜 人参	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 千キン胡瓜おろし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 千キン胡瓜きざみ煮 豆腐ホウレン草やわらか煮 人参スープ 果物	キャベツ煮込みぞうめん ホウレン草スープ	キャベツ煮込みぞうめん ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ホウレン草 人参			(主な材料)ぞうめん キャベツ ホウレン草	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 千キン人参つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 千キン人参きざみ煮 豆腐ホウレン草やわらか煮 キャベツみそ汁 果物	芋おじや キャベツつぶし煮 ホウレン草スープ	芋おじや キャベツやわらか煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ホウレン草 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ ホウレン草	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ﾌﾞﾛｯｺﾘｰつぶし煮 ぞうめん汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参ﾌﾞﾛｯｺﾘｰやわらか煮 ぞうめん汁 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
火	(主な材料)米 ぞうめん 白身魚 胡瓜 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
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 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 千キンきざみ煮 豆腐野菜やわらか煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ おくらつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 おくらきざみ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 おくら 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわらか煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みぞうめん すまし汁	煮込みぞうめん すまし汁
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)ぞうめん キャベツ	
12	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 すまし汁 果物	軟飯 豆腐やわらか煮 人参大根やわらか煮 すまし汁 果物	野菜おじや すまし汁	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根			(主な材料)人参 キャベツ	
15 月	海の日(公休日)				



※ 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 回数の 目安	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)
	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)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 千キンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 なすみぞ汁 果物	軟飯 千キンさざみ煮 人参キャベツやわらか煮 なすみぞ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ なす 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 千キンつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 千キンやわらか煮 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわらか煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
18	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 人参キャベツつぶし煮 とば汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツやわらか煮 とば汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 沖繩とば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 キャベツ	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 千キンつぶし煮 胡瓜おろし煮 千ゲン菜スープ 果物	人参おじや 千キンさざみ煮 胡瓜さざみ煮 千ゲン菜スープ 果物	全がゆ フロッキーつぶし煮 人参スープ	軟飯 フロッキーやわらか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 千ゲン菜			(主な材料)米 フロッキー 人参	
22	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 へちま豆腐やわらか煮 胡瓜さざみ煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 へちまスープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 へちまスープ
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ へちま	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参フロッキーつぶし煮 キャベツみぞ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参フロッキーやわらか煮 キャベツみぞ汁 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわらか煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 フロッキー キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
24	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 千キン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 千キン野菜やわらか煮 胡瓜さざみ煮 とろめん汁	人参おじや 大根つぶし煮 玉葱スープ	人参おじや 大根やわらか煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン 鶏肉 豆腐 玉葱 トマト フロッキー かぼちゃ			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわらか煮 豆腐スープ 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
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 ヨーグルト かぼちゃ	
26	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 千キンかぼちゃなすつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 千キンかぼちゃなすやわらか煮 瓜さざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 なすスープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 なすスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ なす 胡瓜			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 なす	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 千キントマトつぶし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みぞ汁 果物	軟飯 千キントマトさざみ煮 野菜やわらか煮 へちま豆腐みぞ汁 果物	全がゆ おくらつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 おくらさざみ煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 玉葱 キャベツ へちま			(主な材料)米 おくら キャベツ	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 かぼちゃとほろつぶし煮 とろめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃとほろ煮 とろめん汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根やわらか煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 とろめん 白身魚 鶏ひき肉 玉葱 かぼちゃ			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
31	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 おくらつぶし煮 冬瓜みぞ汁 果物	軟飯 千キン野菜ポテトやわらか煮 おくらさざみ煮 冬瓜みぞ汁 果物	全がゆ 人参フロッキーつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参フロッキーやわらか煮 おくらスープ
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 おくら 冬瓜			(主な材料)米 人参 フロッキー おくら	

※ 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。

