

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
目安	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 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
2	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 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 なし			(主な材料)うどん 人参 チンゲン菜	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキン野菜きざみ煮 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ 果物	ホウレン草おじや	ホウレン草おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ ホウレン草 バナナ			(主な材料)米 ホウレン草	
5	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 へちまスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 へちまそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ へちま オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参白菜煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 なし			(主な材料)米 人参 白菜 小松菜	
7	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 オクラつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 オクラきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ オクラ チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 人参スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 人参 バナナ			(主な材料)うどん 人参 ホウレン草	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツポテト煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ キャベツ なし			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 玉葱	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参きざみ煮 トマト煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 トマト バナナ			(主な材料)米 人参	
12	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 オクラつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 冬瓜煮 オクラスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 オクラ	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー なし			(主な材料)うどん 人参 ブロッコリー	

※ 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
目安	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)
15	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参小松菜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす 小松菜 パナナ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
16	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
17	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 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
19	敬老の日(休園)				
20	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
火	(主な材料)米 さつまい芋 人参 ブロッコリー 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 人参	
21	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 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 なし			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
22	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 オクラスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 オクラスープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー オクラ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23	秋分の日(休園)				
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ホウレン草 大根 パナナ			(主な材料)米 さつまい芋	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 小松菜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
27	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 野菜煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 なし			(主な材料)米 大根 キャベツ	
28	お弁当会			お楽しみおやつ会	
水					
29	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 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 玉葱スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 チンゲン菜 玉葱 りんご			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー キャベツ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	しらすおじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なし			(主な材料)米 しらす ブロッコリー 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。

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ りんご	保育乳 ホットドック	
2日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ホットケーキMIX	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ なし	保育乳 人参ホットケーキ	
3日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま クラッカー	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれん草 バナナ	保育乳 マッシュマロサンド	
5日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちま豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉 油	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
6日	火	きのごごはん さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 ねぎ なし	保育乳 ココアパー	
7日	水	夏野菜のカレー おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ふ パン バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが オクラ 胡瓜 チンゲン菜 りんご	保育乳 ゴマクリームサンド	
8日	木	沖縄そば ゴーヤチップス甘辛だれ 豆腐サラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 米	ねぎ にがうり ほうれん草 人参 コーン缶 ひじき バナナ	保育乳 いなり寿司	
9日	金	強化あわごはん お月見ハンバーグ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 油	ひじき 玉葱 人参 かぼちゃ コーン缶 キャベツ なし	保育乳 プレーンドーナッツ	
10日	土	菜飯 厚揚げの煮付け スライストマト 果物	鶏ささ身 卵 生揚げ 牛乳	米 油 パン	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが トマト バナナ	保育乳 スナックパン	
12日	月	麦ごはん 豚肉 おくら納豆 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま 片栗粉 パター コンフレック	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 コーンフレックおこし	
13日	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
14日	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ なし	保育乳 ちんびん	
15日	木	黒米ごはん さばの梅干し煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 アイスマルク	米 黒米 砂糖 黒糖 車ぶ 油	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン なす こまつな バナナ	アイスクリーム クラッカー	
16日	金	ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜 スープ ヨーグルト	ぶたヒレ ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ	保育乳 ホットケーキ	
17日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
19日	月	敬老の日（休園）					
20日	火	芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 練乳 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 マラーカオ	
21日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 焼きそば	大根 人参 玉葱 たら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ ピーマン なし	保育乳 焼きそば	
22日	木	強化あわごはん きびなごのカレー揚 げ クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物	きびなご 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 りんご	保育乳 レモンラスク	
23日	金	秋分の日（休園）					
24日	土	くふあじゅうしい からしな和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 砂糖 バター	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ からしな だいこん わかめ バナナ	保育乳 スイートポテト	
26日	月	三色丼 パンサンデー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 油	人参 いんげん もやし きゅうり こまつな 長ねぎ かぼちゃ みかん	保育乳 大学かぼちゃ	
27日	火	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 米こんにゃくの野菜炒め チンゲン菜スープ 果物	キング 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ふ パター 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 たら チンゲン菜 なし	保育乳 チーズサブレ	
28日	水	 お弁当会（お弁当のしみだね！）					保育乳 お楽しみおやつ会
29日	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 パター マヨネーズ 油 芋くず タビオカ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ りんご	保育乳 豆乳くずもち	
30日	金	ミートスパゲティ チーズ コールスローサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 キャベツ コーン缶 あおさ なし	保育乳 じゃこおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。