



★ 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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

(作成者)管理栄養士 高嶺 宗那

月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐のスープ ネーブル	19 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 白菜ペースト (主な材料) 米 もずく 豆腐 人参 ピーマン コーン 白菜 ネーブル	もずくがゆ 豆腐と野菜煮 白菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 白菜のみそ汁 ネーブル
2 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ コーン キャベツ バナナ	全がゆ 鶏肉のポテト煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 コーンスープ バナナ	20 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 もやし 大根 わかめ バナナ	全がゆ 白身魚のおろし煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 豆腐のみそ汁 バナナ
7 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 コーン しらす 玉ねぎ ピーマン レタス ネーブル	コーンがゆ しらすのみどり煮 レタスのスープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 しらすのみどり煮 レタスのスープ ネーブル	21 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ パイン缶	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツスープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツスープ パイン缶
8 木				22 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 わかめスープ ネーブル
9 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 もやし バナナ	全がゆ 豆腐と野菜煮 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 大根のみそ汁 バナナ	23 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 冬瓜ペースト (主な材料) 米 ひじき 鶏肉 玉ねぎ 人参 冬瓜 バナナ	ひじきがゆ 鶏肉と野菜煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 冬瓜のみそ汁 バナナ
10 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米	おじや コーンスープ ネーブル	おじや コーンスープ ネーブル	24 土			
12 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 白菜ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 白菜 えのき	全がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜スープ	26 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 トマト 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン レタス わかめ	トマトがゆ 野菜のそぼろ煮 わかめスープ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 わかめスープ
13 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ほうれん草スープ バナナ	27 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 ツナ 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ツナのみどり煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナのみどり煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル
14 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト かぼちゃペースト (主な材料) 米 ひじき 鶏肉 かぼちゃ コーン 豆腐 わかめ パイン缶	全がゆ 鶏肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 パイン缶	28 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト (主な材料) 米 豆腐 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 パイン缶	全がゆ 豆腐とかぼちゃ煮 じゃが芋のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃ煮 じゃが芋のみそ汁
15 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト (主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ トマト 人参 そうめん ネーブル	全がゆ ツナのトマト煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナのトマト煮 そうめん汁 ネーブル	29 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト (主な材料) 米 コーン 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ バナナ	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 野菜スープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ バナナ
16 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜スープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 小松菜スープ バナナ	30 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 キャベツ ネーブル	コーンがゆ 鶏肉のぼってり煮 キャベツのスープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のぼってり煮 キャベツのスープ ネーブル
17 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 なす	全がゆ 鶏肉とキャベツ煮 なすのみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とキャベツ煮 なすのみそ汁	31 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト ピーマンペースト (主な材料) 米 鶏肉 ピーマン コーン キャベツ	おじや キャベツスープ	おじや キャベツスープ

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、
担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

