



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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	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)	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)
15 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ 豆腐	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 わかめ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	おじや 蒸し芋(手づかみ) 人参スープ りんご
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参とトマトのペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん あおさ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ 米 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 小松菜 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ 白身魚 りんご	おじや ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご
20 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 なす わかめ 豆腐 りんご	人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 粉寒天 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 コーン缶 バナナ きなこ	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 きゅうり あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ そうめん 人参 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色煮 そうめん汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ
29 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 そうめん なす りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 そうめん汁 りんご
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋マッシュ りんご果汁 米 人参 豆腐 小松菜 さつま芋 青のり りんご	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋団子(手づかみ) りんご果汁
31 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー じゃが芋 白菜 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ブロッコリー 人参 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ(手づかみ)

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

