

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
	月齢	7・8ヶ月	9・10・11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)	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 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	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 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわか煮 キャベツやわか煮 すまし汁 果物	全がゆ おくら納豆つぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 おくら納豆さざみ煮 キャベツみそ汁
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 納豆 おくら キャベツ	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 人参冬瓜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 人参冬瓜やわか煮 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 すまし汁	軟飯 人参さつま芋やわか煮 すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 人参 冬瓜 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 人参	
4	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 おくら納豆つぶし煮 冬瓜汁 果物	軟飯 人参キャベツやわか煮 おくら納豆さざみ煮 冬瓜汁 果物	全がゆ 人参冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参冬瓜やわか煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 納豆 人参 キャベツ おくら 冬瓜			(主な材料)米 人参 冬瓜 キャベツ	
5	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわか煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 すまし汁	軟飯 人参さつま芋やわか煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参つぶし煮 トマトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参やわか煮 トマトやわか煮 キャベツスープ 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 かぼちゃやわか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 豆腐 人参 トマト キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
7	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 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃやわか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参冬瓜つぶし煮 おくらみそ汁	軟飯 人参冬瓜やわか煮 おくらみそ汁
木	(主な材料)米 白身魚 かぼちゃ			(主な材料)米 人参 冬瓜 おくら	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜つぶし煮 人参冬瓜つぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参冬瓜やわか煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ おくら納豆つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 おくら納豆さざみ煮 冬瓜スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 冬瓜 へちま			(主な材料)米 納豆 おくら 冬瓜	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 鶏ささみつぶし煮 胡瓜おろし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 鶏ささみさざみ煮 胡瓜さざみ煮 白菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜やわか煮 玉葱スープ
土	(主な材料)米 鶏ささみ 人参 胡瓜 白菜			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンやわか煮 豆腐野菜やわか煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参ポテトやわか煮 おくらスープ
月	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 おくら	
12	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 人参冬瓜つぶし煮 みそ汁 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参冬瓜やわか煮 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 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンポテトやわか煮 野菜やわか煮 ゆし豆腐 果物	人参煮込みそうめん キャベツスープ	人参煮込みそうめん キャベツスープ
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)そうめん 人参 キャベツ	
14	お弁当会			全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわか煮 人参スープ
木				(主な材料)米 冬瓜 人参	
15	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン冬瓜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン冬瓜やわか煮 さつま芋やわか煮 そば汁 果物	しらすおじや 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ	しらすおじや 人参ブロッコリーやわか煮 冬瓜スープ
金	(主な材料)米 さつま芋 神細そば 鶏肉 冬瓜			(主な材料)米 しらす 人参 ブロッコリー 冬瓜	
16	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン青菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン青菜さざみ煮 人参ポテトやわか煮 すまし汁 果物	全がゆ トマトつぶし煮 青菜スープ	軟飯 トマトやわか煮 青ねスープ
土	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 小松菜			(主な材料)米 トマト 青菜	

※ 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。

7月

離乳食献立表 <その2>

回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11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	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
18月	海の日(公休日)				
19日	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜やわかか煮 かぼちゃやわかか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 なすみそ汁	軟飯 人参ポテトやわかか煮 なすみそ汁
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 なす かぼちゃ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 なす	
20日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリーやわかか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ へちまつぶし煮 人参スープ	軟飯 へちまやわかか煮 人参スープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)米 へちま 人参	
21日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 鶏ささみつぶし煮 おくらつぶし煮 キャベツスープ 果物	煮込みスパゲティー 鶏ささみさきざみ煮 おくらさきざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 なすみそ汁	軟飯 人参キャベツやわかか煮 なすみそ汁
木	(主な材料)スパゲティー 鶏ささみ 人参 玉葱 なす トマト おくら キャベツ			(主な材料)米 人参 キャベツ なす	
22日	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 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわかか煮 すまし汁 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 かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
23日	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ホウレン草豆腐つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	人参おじや チキンさきざみ煮 ホウレン草豆腐やわかか煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参冬瓜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 人参冬瓜やわかか煮 ホウレン草スープ
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ホウレン草 冬瓜			(主な材料)米 人参 冬瓜 ホウレン草	
25日	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテト人参つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさきざみ煮 ポテト人参やわかか煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリーやわかか煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
26日	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参おくらつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参おくらさきざみ煮 冬瓜みそ汁 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 かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 おくら 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
27日	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 豆腐煮 人参大根やわかか煮 すまし汁 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根			(主な材料)焼きそば キャベツ 人参	
28日	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 冬瓜つぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜やわかか煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参なすつぶし煮 すまし汁	軟飯 人参なすやわかか煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 なす			(主な材料)米 人参 なす	
29日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜やわかか煮 胡瓜さきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃやわかか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
30日	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込みうどん さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	煮込みうどん さつま芋やわかか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 青菜スープ	軟飯 人参ブロッコリーやわかか煮 青菜スープ
土	(主な材料)うどん さつま芋 小松菜			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 小松菜	

※ 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。