

回食 月齢	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)
固さの目安	トトロ⇒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
目安		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 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	煮込みそうめん	煮込みそうめん
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 大根			(主な材料) そうめん 人参	
2	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 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	ポテトおじや	ポテトおじや
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜			(主な材料) 米 じゃが芋	
3	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	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐	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			(主な材料) 米 キャベツ	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜きざみ煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリー玉葱つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリー玉葱煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 ブロッコリー	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 白菜みそ汁	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料) パン	
8	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 小松菜スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	冬瓜おじや	冬瓜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) 米 冬瓜	
9	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参さつま芋つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参さつま芋煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 胡瓜 人参			(主な材料) 米 人参	
10	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや チキンほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや チキンほうれん草煮 豆腐みそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 かぼちゃ	
12月	振替休日(休園)				
13	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 おくらつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 キャベツみそ汁	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 おくら キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 チンゲン菜			(主な材料) パン	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃ煮 すまし汁	ポテトおじや	ポテトおじや
木	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) 米 じゃが芋	
16	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐	青菜おじや	青菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料) 米 小松菜	
17	旧盆のためお弁当会協力			パンがゆ	パン
土				(主な材料) パン	

※ 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。

8月

離乳食献立表②

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）
19	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	冬瓜おじや	冬瓜おじや
月	(主な材料) 米 ジャが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 冬瓜	
20	 お弁当会 			ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
火	(主な材料) 米 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なすつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 豆腐なす煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	パンがゆ	パン
水	(主な材料) 米 豆腐 なす 人参 胡瓜			(主な材料) パン	
22	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	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	大根おじや	大根おじや
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) 米 大根	
23	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーじゃこつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 チキン野菜煮 ブロッコリーじゃこ煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
金	(主な材料) 米 鶏肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
24	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 冬瓜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 冬瓜			(主な材料) 米 人参	
26	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 冬瓜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料) 米 ブロッコリー	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 白菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテト なすスープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 マッシュポテト なすみそ汁	青菜おじや	青菜おじや
水	(主な材料) 米 ジャが芋 鶏肉 豆腐 小松菜 なす			(主な材料) 米 小松菜	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 トマトスープ	パン 白身魚煮 人参キャベツ煮 トマトスープ	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料) パン 白身魚 人参 キャベツ 玉葱 トマト缶			(主な材料) 米 人参	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
31	お弁当協力（南風原町主催の講演会参加のため）				
土					

※ 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。