



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)
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨 <small>人参 キャベツ そうめん 梨</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨	コーンがゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご <small>米 コーン缶 じゃが芋 ブロッコリー 豆腐 あおさ りんご</small>	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト
17 土	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん <small>(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	具だくさんおじや みそ汁 りんご <small>米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ りんご</small>	具だくさんおじや みそ汁 りんご
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー とうがん ささみ じゃが芋 わかめ みかん</small>	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご <small>米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがん トマト りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 大根 あおさ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 梨 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご
21 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 りんご</small>	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
22 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 レタス じゃが芋 わかめ りんご</small>	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ <small>米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ
23 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん 梨</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 たくたくそうめん汁 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 梨	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐のみそ汁 りんご <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 ほうれん草</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 りんご
24 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 	鶏おじや みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 大根 みかん</small>	鶏おじや みそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨 <small>米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 梨</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご <small>米 きゅうり ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 バナナ寒天 <small>米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん バナナ 寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天
28 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 <small>米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 梨</small>	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
29 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 じゃが芋 青のり 人参 コーン缶 梨</small>	菜がゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨	納豆がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ <small>米 ひき割り納豆 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 じゃが芋 バナナ</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ 梨</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポタージュ りんご <small>米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 ほうれん草 人参 じゃが芋 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポタージュ りんご
31 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ 	鶏おじや ポテトスープ みかん <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 コーン缶 じゃが芋 みかん</small>	鶏おじや ポテトスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご <small>米 白身魚 あおさ じゃが芋 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご

※ 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。

