



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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)
14 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 さつま汁 りんご 米 鶏肉 りんご 人参 さつま芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) ツナポテト 魚のスープ スイカ 米 きなこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 白身魚 Cコーン缶 スイカ	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 魚のスープ スイカ
16 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ 手づかみポテト ネーブル	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ かぼちゃ 粉寒天	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
17 木	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 大根のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご 米 ひき割り納豆 さつま芋 人参 Cコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナゼリー 米 玉ねぎ 人参 ささみ かぼちゃ Cコーン缶 バナナ 粉寒天	おじや かぼちゃスープ バナナゼリー
19 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 (主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ りんご 米 大根 人参 ツナ缶 あおさ ブロッコリー りんご	トマト入りおじや 豆腐と野菜のスープ りんご
21 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテト汁(みそ風味) りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご
22 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 そうめん汁 りんご
24 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しらす干し 大根 あおさ りんご	おじや ブロッコリーのだし煮 大根汁(みそ風味) りんご	おじや ブロッコリーのだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
25 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ スイカ くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ スイカ そうめん汁	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
26 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポターージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ りんご
28 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し トマトペースト (主な材料) 米 青のり ささみ 人参 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 さつま汁(「みそ風味」) りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー さつま芋 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
29 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚と野菜のスープ バナナ	おじや かぼちゃ汁(みそ風味) りんご 米 キャベツ 鶏肉 白菜 Cコーン缶 かぼちゃ わかめ りんご	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご 手づかみかぼちゃ
30 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ りんご	しらすがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル