



月令 形態 固さ	1回食 5~6ヶ月頃 (すりつぶした状態) ヨーグルトのような柔らかさ	1回食 7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ) 絹ごし豆腐のような柔らかさ	1回食 9~11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ) バナナのような固さ	材料	2回食 7ヶ月以降
1 土	10倍粥 人参ペースト さつま芋のペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スープ 果物	米 ささみ 人参 キャベツ 大根 育児乳 さつま芋	芋入りミルク粥 スープ
3 月	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 根菜煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐煮 根菜煮 すまし汁 果物	米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 ツナ	青菜粥 スープ
4 火	10倍粥 白身魚ペースト 冬瓜のペースト スープ	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 白身魚のくず煮 野菜煮 みそ汁	米 白身魚 人参 キャベツ トマト きゅうり 豆腐 モズク	豆腐と野菜のおじや スープ
5 水	10倍粥 南瓜ペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみの南瓜煮 トマト スープ	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 トマト スープ 果物	米 ささみ 南瓜 トマト 小松菜 育児乳	ミルク入り南瓜粥 スープ
6 木	10倍粥 さつま芋ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 さつま芋マッシュ スープ	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 ナムル さつま汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 さつま芋 鶏肉	きな粉粥 野菜スープ
7 金	10倍粥 人参ペースト 白菜のペースト スープ	芋7倍粥 魚くず煮 人参のつぶし煮 スープ	全粥→軟飯 鮭のほぐし煮 きゅうり煮 みそ汁 果物	米 人参 きゅうり 豆腐 さつま芋 白身魚 鮭 大根 きゅうり 白菜	ささみと根菜のおじや スープ
8 土	10倍粥 さつま芋ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ツナと野菜の煮物 ゆし豆腐	全粥→軟飯 ツナと野菜の煮物 ゆし豆腐 果物	米 人参 きゅうり 豆腐 ツナ アーサ 凍り豆腐 さつま芋	豆腐と芋のおじや スープ
10 月					
11 火	10倍粥 キャベツペースト しらすのペースト スープ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツ煮 スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツ煮 わかめスープ	米 ささみ 人参 キャベツ きゅうり 切り干し大根 わかめ しらす 玉ねぎ	しらす粥 野菜煮 スープ
12 水	🏠お弁当🏠				
13 木	10倍粥 豆腐ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 人参煮 野菜 スープ	全粥→軟飯 煮魚 チャンプルー レパースープ 果物	米 白身魚 豆腐 ささみ もやし からし菜 人参 玉ねぎ レバー	ささみと野菜のおじや スープ
14 金	10倍粥 さつま芋ペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 ツナと野菜の煮物 サツマイモミルク煮 スープ	全粥→軟飯 ツナと野菜の煮物 サツマイモミルク煮 みそ汁 果物	米 ツナ さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 茄子 (皮むき)	7倍粥 ささみのあんかけ 野菜煮 スープ
15 土	10倍粥 人参ペースト さつま芋のペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スープ 果物	米 ささみ 人参 キャベツ 大根 育児乳 さつま芋	芋入りミルク粥 スープ
17 月	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 根菜煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐煮 根菜煮 すまし汁 果物	米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 ツナ	青菜粥 スープ
18 火	10倍粥 南瓜ペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみの南瓜煮 トマト スープ	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 トマト スープ 果物	米 ささみ 南瓜 トマト 小松菜 育児乳	ミルク入り南瓜粥 スープ
19 水	10倍粥 南瓜ペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみの南瓜煮 トマト スープ	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 トマト スープ 果物	米 ささみ 南瓜 トマト 小松菜 育児乳	ミルク入り南瓜粥 スープ
20 木	10倍粥 さつま芋ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 さつま芋マッシュ スープ	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 ナムル さつま汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 さつま芋 鶏肉	きな粉粥 野菜スープ
21 金	10倍粥 人参ペースト 白菜のペースト スープ	芋7倍粥 魚くず煮 人参のつぶし煮 スープ	全粥→軟飯 鮭のほぐし煮 きゅうり煮 みそ汁 果物	米 人参 きゅうり 豆腐 さつま芋 白身魚 鮭 大根 きゅうり 白菜	ささみと根菜のおじや スープ
22 土	10倍粥 さつま芋ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ツナと野菜の煮物 ゆし豆腐	全粥→軟飯 ツナと野菜の煮物 ゆし豆腐 果物	米 人参 きゅうり 豆腐 ツナ アーサ 凍り豆腐 さつま芋	豆腐と芋のおじや スープ
24 月	10倍粥 小松菜ペースト 冬瓜のペースト スープ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 人参煮 冬瓜スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の煮物 人参煮 冬瓜スープ 果物	米 ささみ 人参 納豆 冬瓜 小松菜 玉ねぎ	納豆粥 野菜煮 スープ
25 火	10倍粥 キャベツペースト しらすのペースト スープ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツ煮 スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツ煮 わかめスープ	米 ささみ 人参 キャベツ きゅうり 切り干し大根 わかめ しらす 玉ねぎ	しらす粥 野菜煮 スープ
26 水	10倍粥 じゃが芋ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみとポテトのマッシュ 白菜ミルクシチュー	全粥→軟飯 ささみとポテトの煮物 白菜ミルクシチュー	米 ささみ 人参 白身魚 じゃが芋 ピーマン 玉ねぎ 白菜	お粥 白身魚の野菜煮 スープ
27 木	10倍粥 豆腐ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 人参煮 野菜 スープ	全粥→軟飯 煮魚 チャンプルー レパースープ 果物	米 白身魚 豆腐 ささみ もやし からし菜 人参 玉ねぎ レバー	ささみと野菜のおじや スープ
28 金	10倍粥 さつま芋ペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 ツナと野菜の煮物 サツマイモミルク煮 スープ	全粥→軟飯 ツナと野菜の煮物 サツマイモミルク煮 みそ汁 果物	米 ツナ さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 茄子 (皮むき)	7倍粥 ささみのあんかけ 野菜煮 スープ
29 土	10倍粥 人参ペースト さつま芋のペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スープ 果物	米 ささみ 人参 キャベツ 大根 育児乳 さつま芋	芋入りミルク粥 スープ
31 火	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 根菜煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐煮 根菜煮 すまし汁 果物	米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 ツナ	青菜粥 スープ

\*後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。  
\*個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

\*材料その他の都合で献立を変更することがあります。