



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 いちごえ保育園 分園
15 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ
(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 レタス ツナ缶 鶏肉 Cコーン缶 ほうれん草			米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス		
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜トマト煮 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル 
(主な材料) 米 あおさ じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 りんご			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 オクラ ネーブル		
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯(80g) あけぼの豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンと野菜のスープ煮 ポテトポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) チキンと野菜のスープ煮 ポテトポタージュ りんご
(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 そうめん キャベツ あおさ ネーブル			米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 キャベツ りんご		
20 木	 弁 当 会 			納豆おじや かぼちゃスープ バナナゼリー	納豆おじや かぼちゃスープ バナナゼリー
			米 ブロッコリー ひき割り納豆 ツナ缶 かぼちゃ 人参 バナナ 粉寒天		
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁	コーンがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 たくたくそうめん汁 スイカ	コーンがゆ ⇒ 軟飯(80g) 野菜のツナ煮 そうめん汁 スイカ	おじや ポテトマッシュ あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ころころポテトきなこかけ あおさ汁 りんご
(主な材料) 米 Cコーン缶 ツナ缶 ほうれん草 人参 じゃが芋 そうめん あおさ スイカ			米 人参 ささみ ほうれん草 じゃが芋 青のり あおさ 豆腐 りんご		
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	おじや 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	  	
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 ネーブル					
24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 人参とあおさの汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 人参とあおさの汁 りんご 手づかみ人参	納豆がゆ(べたべた) トマトとポテトのだし煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 トマトとポテトのだし煮 あおさ汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 あおさ りんご			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ Cコーン缶 りんご		
25 火	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	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ(みそ風味) スイカ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトのみそ汁 スイカ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテト煮 ブロッコリースープ バナナ
(主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 りんご			米 白身魚 じゃが芋 青のり ブロッコリー Cコーン缶 人参 バナナ		
26 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐スープ(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト 豆腐のみそ汁 スイカ	鶏おじや 野菜スープ バナナ	鶏おじや 野菜スープ バナナ
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 とうがん スイカ			米 ささみ ほうれん草 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶		
27 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 たくたくそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 あおさ ささみ 人参 キャベツ Cコーン缶 ネーブル かぼちゃ 粉寒天			米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 そうめん 人参 りんご		
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
(主な材料) 米 小松菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル			米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご		
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 人参 あおさ りんご		
31 月	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) とうがんツナ煮 たくたくそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 そうめん汁 りんご 
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル			米 とうがん キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 りんご		



◎ 離乳食初期から使えます。絹ごし豆腐から使います。

豆腐は味にくせがなく淡泊なので赤ちゃんにとって食べやすく、準備が手軽なためママにとっても嬉しい食材です。初めて豆腐を与える時期は離乳食を始めてから3週目以降が目安です。必ず加熱しましょう。



