



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)
16 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参 とうがん あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん とうがんスープ(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん とうがんのみそ汁 スイカ	お麩がゆ ツナじゃが ブロッコリースープ きなこバナナ 米 麩 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー コーン缶 バナナ きなこ	お麩・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ きなこバナナ
17 木	弁当会 			おじや きなこ風味マッシュポテト ブロッコリースープ ネーブル 米 人参 大根 キャベツ ツナ缶 きなこ じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 バナナ	おじや きなこ風味ポテト煮 ブロッコリースープ ネーブル
18 金	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 ツナ缶 人参 キャベツ コーン缶 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 大根ツナ煮 人参スープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 人参スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 バナナ
19 土	つぶしがゆ(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 きゅうり 人参 ささみ ほうれん草 コーン缶 ネーブル	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	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ネーブル 米 人参 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ネーブル
21 月	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 トマト 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	おじや マッシュポテト(トマト入り) 豆腐スープ バナナ	おじや トマトとポテト煮 豆腐スープ バナナ	くたくたうどん汁 白身魚のかぼちゃあん りんご寒天 うどん キャベツ 人参 白身魚 かぼちゃ 寒天 りんごジュース	やわらかうどん汁 白身魚のかぼちゃあん りんご寒天 手づかみかぼちゃ
22 火	つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 人参 (ひじき) じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 ネーブル	人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 青菜のスープ(みそ風味) ネーブル	人参・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 青菜のみそ汁 ネーブル	野菜がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 バナナ 米 小松菜 人参 玉ねぎ 白身魚 コーン缶 そうめん あおさ バナナ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 バナナ 手づかみ人参
23 水	つぶしがゆ(とろとろ) 青のりポテト ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 しらす干し きゅうり 人参 ブロッコリー じゃが芋 ゆし豆腐 スイカ	しらすがゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん ポテトスープ ネーブル 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん ポテトスープ ネーブル
24 木	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 キャベツ 人参 ささみ ブロッコリー あおさ じゃが芋 バナナ	おじや 鶏ささみのブロッコリーあん すまし汁 バナナ	おじや 鶏ささみのブロッコリーあん すまし汁 バナナ	トマトがゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ ネーブル 米 トマト じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ コーン缶 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 野菜スープ ネーブル
25 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ 主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 オクラ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 ネーブル 手づかみポテト	菜がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん かぼちゃスープ バナナゼリー 米 キャベツ 白身魚 人参 コーン缶 かぼちゃ バナナ 粉寒天	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん かぼちゃスープ バナナゼリー
26 土	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 人参玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	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		
28 月	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋すり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 さつま芋 とうがん 鶏肉 人参 トマト 玉ねぎ ネーブル	芋がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 人参とトマトのスープ ネーブル	芋とひじきがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とコーンのスープ バナナ 米 じゃが芋 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とコーンのスープ バナナ
29 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 青のり 白身魚 かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 スイカ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん 人参ポタージュ スイカ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん 人参ポタージュ スイカ 手づかみかぼちゃ	パンがゆ⇒コロコロトースト 炒り豆腐 ほうれん草ポタージュ バナナ 食パン 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 バナナ	スティックトースト(手づかみ) 炒り豆腐 ほうれん草ポタージュ バナナ
30 水	弁当会  (旧盆ウークイ)			みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル
31 木	つぶしがゆ(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 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 コーン缶 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 野菜そぼろ煮風 コーンスープ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯(80g) 魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 バナナ