

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
段階	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	7~8か月頃/9~11か月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	歯ぐきでつぶせる固さ
1 木	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜ののり煮 大根スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
2 金	10倍つぶしがゆ 白身魚ののり煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 鶏ささみと野菜ののり煮 にんじんスティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
3 土	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののり煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜ののり煮 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	
5 月	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののり煮 ブロッコリーペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯きなこかけ) 豆腐と野菜ののり煮 ブロッコリー煮 くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 しらすと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
6 火	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 鶏ささみと野菜ののり煮 さつま芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
7 水	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののり煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜ののり煮 じゃが芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
8 木	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののり煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 鮭と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 鮭と野菜ののり煮 大根スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
9 金	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜ののり煮 ほうれん草ペースト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
10 土	🏆 運動会			
12 月	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののり煮 ブロッコリーペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜ののり煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜ののり煮 ブロッコリー煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
13 火	パン粥 豆腐と野菜ののり煮 小松菜ペースト 野菜スープ	パン粥 豆腐と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	コロコロトースト 豆腐と野菜ののり煮 小松菜おひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白身魚と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
14 水	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜ののり煮 さつま芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
15 木	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののり煮 かぶペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜ののり煮 コロコロかぶ くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 しらすと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
16 金	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののり煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜ののり煮 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
17 土	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののり煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜ののり煮 ほうれん草おひたし くだもの 野菜スープ	

19 月	10倍つぶしがゆ しらすと野菜のとろとろ煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 鶏ささみと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 鶏ささみと野菜のとろみ煮 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
20 火	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜のとろみ煮 ほうれん草おひたし くだもの みそ汁	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 しらすと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
21 水	10倍つぶしがゆ 麩と野菜のとろとろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 じゃが芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
22 木	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜のとろみ煮 大根スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白身魚と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
23 金	10倍つぶしがゆ しらすと野菜のとろとろ煮 小松菜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜のとろみ煮 小松菜おひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
24 土	10倍つぶしがゆ 麩と野菜のとろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 にんじんスティック くだもの 野菜スープ	
26 月	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんスティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
27 火	10倍つぶしがゆ しらすと野菜のとろとろ煮 トマトペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜のトマト煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜のトマト煮 トマト煮 くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
28 水	うどんつぶしがゆ しらすと野菜のとろとろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	うどんがゆ しらすと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	うどんがゆ しらすと野菜のとろみ煮 南瓜スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
29 木	10倍つぶしがゆ 麩と野菜のとろとろ煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
30 金	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 高野豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 高野豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 しらすと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
31 土	10倍つぶしがゆ 麩と野菜のとろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 にんじんスティック くだもの 野菜スープ	

※ 離乳食の進め方等気になる事は担任の先生にお問い合わせください。