

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月	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののり煮 南瓜ペースト 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 コロコロ南瓜 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
2火	10倍つぶしがゆ 白身魚ののり煮 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 コロコロポテト 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
3水	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 白菜ペースト 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 白菜おひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
4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 白身魚と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯きなこかけ) 白身魚と野菜ののり煮 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
5金	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののり煮 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 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 と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
6土	10倍つぶしがゆ ツナと野菜ののり煮 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	
8月	10倍つぶしがゆ 鶏ささみと野菜ののり煮 ブロッコリーペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 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 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 麩と野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
9火	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 にんじんペースト 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 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 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
10水	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののり煮 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 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
11木	10倍つぶしがゆ 白身魚ののり煮 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 コロコロポテト 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
12金	10倍つぶしがゆ 白身と野菜ののり煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 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 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
13土	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののり煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 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 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	
15月	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののり煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 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 コロコロポテト 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
16火	パンがゆ 豆腐と野菜ののり煮 にんじんペースト 野菜スープ	パンがゆ 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 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 鶏ささみと野菜ののり煮 くだもの 野菜スープ
17水	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 バナナヨーグルト 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜ののり煮 キャベツのおひたし バナナヨーグルト 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
18	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののり煮	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜ののり煮	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜ののり煮	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜ののり煮

木	ブロッコリーペースト 野菜スープ	くだもの 野菜スープ	ブロッコリー煮 くだもの 野菜スープ	くだもの 野菜スープ
19 金	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜ののろみ煮 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 ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
20 土	🌸 春分の日			
22 月	うどんがゆ 白身魚と野菜ののろろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	うどんがゆ ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	うどんがゆ ツナと野菜ののろみ煮 コロコロ南瓜 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ろみ煮 くだもの 野菜スープ
23 火	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろろ煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜ののろみ煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜ののろみ煮 キャベツのおひたし バナナヨーグルト 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 しらすと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
24 水	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜ののろみ煮 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 ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
25 木	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜ののろみ煮 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 しらすと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
26 金	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののろろ煮 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) 白身魚と野菜ののろみ煮 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 高野豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
27 土	9倍つぶしがゆ しらすと野菜ののろろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(4倍)がゆ しらすと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	4倍がゆ(軟飯) しらすと野菜ののろみ煮 じゃが芋スティック くだもの 野菜スープ	
29 月	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜ののろみ煮 コロコロ南瓜 くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
30 火	10倍つぶしがゆ 白身魚ののろろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜ののろみ煮 コロコロポテト 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ろみ煮 くだもの 野菜スープ
31 水	10倍つぶしがゆ しらすと野菜ののろろ煮 白菜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜ののろみ煮 白菜おひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜ののろみ煮 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。