



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 バナナ位(かみかみ)	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	
15 木	10倍がゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 プロッコリー 白身魚 人参 大根 あおさ 梨	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 大根スープ(みそ風味) 梨	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 梨	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 大根と鶏の煮物 ポテトポタージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 大根と鶏の煮物 ポテトポタージュ ネーブル
16 金	10倍がゆ(どろどろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 コーン缶 うどん 人参 きゅうり ささみ バナナ	全がゆ(べたべた) ほうれん草コーンあえ くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草コーンあえ くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 りんご	
17 土	10倍がゆ(どろどろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 さやいんげん 人参 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 キャベツスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや かぼちゃスープ りんご	おじや かぼちゃスープ りんご	おじや かぼちゃスープ りんご	
20 火	10倍がゆ(どろどろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏むね肉 きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	
21 水	10倍がゆ(どろどろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 わかめ りんご	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ人参 ネーブル	
22 木	10倍がゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 わかめ りんご	おじや 魚のみどり煮 ポテトみそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 ポテトみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のだし煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のだし煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のだし煮 ほうれん草スープ バナナ	
24 土	10倍がゆ(どろどろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 わかめ りんご	のりがゆ(べたべた) 具だくさん鶏スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさん鶏スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナ大根 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 かぼちゃスープ りんご	
26 月	10倍がゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 ネーブル	きなこがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 根菜スープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみ芋 人参スープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみ芋 人参スープ りんご	
27 火	10倍がゆ(どろどろ) さつま芋ペースト ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 大根 あおさ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテト汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテトみそ汁 手づかみ芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテトみそ汁 手づかみ芋 りんご	
28 水	10倍がゆ(どろどろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ かぼちゃ ささみ ほうれん草 豆腐 小松菜 バナナ 粉寒天	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたうどん汁 バナナぜりー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたうどん汁 バナナぜりー	おじや 豆腐のだし煮 さつま汁 りんご	おじや 豆腐のだし煮 さつま汁 りんご	おじや 豆腐のだし煮 さつま汁 りんご	
29 木	10倍がゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 大根 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚と大根の煮物 かぼちゃスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と大根の煮物 かぼちゃスープ 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 鶏汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 鶏みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 鶏みそ汁 りんご	
30 金	10倍がゆ(どろどろ) プロッコリーペースト 人参ペースト ポテトすり流し (主な材料) 米 プロッコリー 人参 じゃが芋 ささみ 大根 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮 大根と豆腐の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 手づかみ芋 大根と豆腐の汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト プロッコリーのわかか煮 魚と野菜のスープ りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト プロッコリーのわかか煮 魚と野菜のスープ りんご	スティックトースト(手づかみ) プロッコリーのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご	

柔らかい物はかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入る1歳から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみてください。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしましょう。「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しんでほしいですね。

