



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	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)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 レタス 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 きなこ とうもろこし 小松菜 人参 梨	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) みそうどん汁 梨	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちやすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 チンゲン菜 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ 手づかみ人参 バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 ポテトみそ汁 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 ポテトみそ汁 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 ポテトみそ汁 梨
20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちやすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 人参 ツナ缶 かぼちや 白菜 豆腐 あおさ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	きなこがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 ブロッコリースープ りんご	きなこがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 ブロッコリースープ りんご	きなこがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 ブロッコリースープ りんご
21 金	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー トマト そうめん サラダ菜 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 かぼちやスープ 煮りんごヨーグルト添え	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 かぼちやスープ 煮りんごヨーグルト添え	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 かぼちやスープ 煮りんごヨーグルト添え
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	みどりりがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん	あおさがゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 りんご	あおさがゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 りんご
24 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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみと人参のだし煮 さつま芋スープ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと人参のだし煮 さつま芋スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のだし煮 さつま芋スープ りんご
25 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん	鶏がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちやスープ りんご	鶏がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちやスープ りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちやスープ りんご
26 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋のとろとろ煮 人参ペースト 大根すり流し (主な材料) 米 さつま芋 きゅうり 白身魚 人参 豆腐 人参 あおさ バナナ	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 青のり 白身魚 人参 小松菜 白身魚 人参	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ寒天	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 コーン缶 じゃが芋 ブロッコリー	みどりりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん	おじや 大根とブロッコリーのだし煮 あおさ汁 りんご	おじや 大根とブロッコリーのだし煮 あおさ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 大根とブロッコリーのだし煮 あおさ汁 りんご
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 大根 人参 ほうれん草 ゆし豆腐	納豆がゆ(べたべた) 野菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちやスープ りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちやスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちやスープ りんご
31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 パクチヨイ 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん 大根スープ みかん 手づかみ大根	のりがゆ(べたべた) かぼちやマッシュ 鶏と野菜のスープ りんご	のりがゆ(べたべた) かぼちやマッシュ 鶏と野菜のスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちや団子 鶏と野菜のスープ りんご

