



補完食献立表 ①



回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	ごっくん期 (5・6ヶ月頃)	もぐもぐ期 (7・8ヶ月頃)	かみかみ期 (9・10・11ヶ月頃)	もぐもぐ期 (7・8ヶ月頃)	かみかみ期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	全がゆ 白菜ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜ほうれん草煮 人参スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 白菜 ほうれん草 人参	
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ			(主な材料)米 人参	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ さつまいろ小松菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 さつまいろ小松菜煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料)米 さつまいろ 小松菜 キャベツ	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
6	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草白菜煮 そば汁 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	しらすおじや 冬瓜煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)米 沖縄そば 鶏肉 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 しらす 冬瓜 ほうれん草	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 胡瓜さざみ煮 小松菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 さつまいろ	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティー ブロッコリーしらすつぶし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティー ブロッコリーしらす煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
12	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
13	お弁当会 			全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
水				(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜さざみ煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 ほうれん草	



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



補完食献立表 ②



回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	ごっくん期 (5・6ヶ月頃)	もぐもぐ期 (7・8ヶ月頃)	かみかみ期 (9・10・11ヶ月頃)	もぐもぐ期 (7・8ヶ月頃)	かみかみ期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 チンゲン菜			(主な材料)うどん 人参 チンゲン菜	
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 チンゲン菜スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 おくら			(主な材料)米 さつま芋 人参 チンゲン菜	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ほうれん草ポテトつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 ほうれん草ポテト煮 大根みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 ほうれん草大根煮 人参スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 ほうれん草 大根 人参			(主な材料)米 ほうれん草 大根 人参	
21	お弁当会 			全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根			(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根	
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 大根みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根			(主な材料)うどん 人参 玉葱 小松菜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み焼きそば 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み焼きそば 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)やきそば ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 じゃが芋 玉葱	
26	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	芋おじや 白身魚煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 豆腐 人参 大根 ほうれん草			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ	
28	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参おくらつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参おくら煮 冬瓜みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 人参 おくら 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ブロッコリーかぼちゃつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーかぼちゃ煮 野菜スープ 果物	全がゆ キャベツポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 人参 キャベツ			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 人参	
30	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 なす豆腐煮 さつま芋煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 さつま芋 豆腐 人参 玉葱 なす			(主な材料)米 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

