

5月 離乳食献立表 ①

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	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	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	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 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	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
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ	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) スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
3	憲法記念日 (休園)				
金	みどりの日 (休園)				
4	振替休日 (休園)				
6	振替休日 (休園)				
7	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 胡瓜おろし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 キャベツみそ汁	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) 米 大根 人参	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
水	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 大根			(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉葱	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐野菜煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁	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
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
11	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐	野菜おじや ほうれん草きざみ煮 ゆし豆腐	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜大根つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜大根煮 ゆし豆腐	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
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 大根			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	全がゆ 玉葱ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 大根スープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー 大根	

※ 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。

5月

離乳食献立表 ②

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	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	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
16	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 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
17	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 キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー キャベツ	
18	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 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	
20	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 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツみそ汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ			(主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜	
21	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参ほうれん草煮 豆腐みそ汁	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
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
22	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	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 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
23	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 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ポテト煮 野菜スープ	全がゆ 玉葱ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 人参スープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー 人参	
25	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつまいつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつまい煮 すまし汁	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) うどん さつまい 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 しらす	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 大根みそ汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 大根			(主な材料) 米 人参 大根 白菜	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁	全がゆ 人参さつまいつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつまい煮 玉葱スープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 さつまい 人参 玉葱	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
水	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参キャベツ煮 玉葱スープ	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	

- ※ 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。