

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ヶ月頃)	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	なめらかにすりつぶした状態			舌でつぶせる固さ	
固さ	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)	
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 かぼちゃ みかん	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん かぼちゃ汁(みそ風味) みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが コーンスープ りんご
16 土	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 ブロッコリー ツナ缶 大根 人参 キャベツ コーン缶 玉ねぎ みかん	ツナおじや 野菜スープ みかん 	ツナおじや 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の汁 りんご
18 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 大根 あおさ みかん	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 手づかみ人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あえ くたくたそうめん汁 りんご
19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ レバー 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ バナナゼリー	スティックトースト チキンスープ バナナゼリー
20 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 絹ごし豆腐すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	みどりりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	あおさがゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 バナナ
21 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 玉ねぎ ささみ さつま芋 みかん	のりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 さつま汁 みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 さつま汁 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ りんご
22 金	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 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 あおさ みかん	みどりりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	芋がゆ(べたべた) 煮豆腐 野菜スープ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご
23 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) チキン野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	具だくさんおじや すまし汁 りんご 	具だくさんおじや みそ汁 りんご
25 月	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 人参 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) チキン野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	具だくさんおじや すまし汁 りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ バナナ	みどりりがゆ 豆腐と人参のうま煮 みそ汁 梨	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のうま煮 みそ汁 手づかみポテト 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご
27 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん みかん	菜がゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん	パンがゆ⇒ココロトースト コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト コーンポタージュ りんごゼリー
28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参 大根 わかめ バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん 大根汁(みそ風味) バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根汁 バナナ	おじや 豆腐汁 りんご	おじや 豆腐汁 りんご 手づかみ大根
29 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ ささみ きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	鶏おじや 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 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
30 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 あおさ みかん	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 すまし汁 みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みかん	おじや ポテトスープ みかん 	おじや ポテトスープ みかん

