

2023年

6月

## 離乳食献立表



月齢	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日 (木)	10倍がゆ 人参とじゃがいも <sup>ハ</sup> -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 豚ひき肉じゃが(離乳用) だしスープ(具なし) フルーツカクテル	全がゆ 豚ひき肉じゃが(離乳用) きゅうりスティック だしスープ(具なし)
2日 (金)	10倍がゆ 豚肉 <sup>ハ</sup> -スト たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 春雨スープ 豚肉のやわらか煮 やわらか人参 <sup>ハ</sup> ソ	全がゆ 春雨スープ 豚肉のやわらか煮 やわらか人参 <sup>ハ</sup> ソ
5日 (月)	10倍がゆ だし汁(じゃがいも) じゃがいもペースト なすの <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ だし汁(じゃがいも) 豚ひき肉となすのやわらか煮 オレンジ	全がゆ 豚ひき肉となすのやわらか煮 きゅうりスティック だし汁(じゃがいも)
6日 (火)	ことごとうどん 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト 人参ペースト バナナペースト	ことごとうどん やわらか人参 <sup>ハ</sup> ソ バナナ	ことごとうどん やわらか人参 <sup>ハ</sup> ソ 豆腐のだしあんかけ バナナ
7日 (水)	10倍がゆ だし汁(大根) 白身魚のトマト <sup>ハ</sup> -ストかけ りんごペースト	7倍がゆ だし汁(大根) 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁(大根) 鮭のやわらか煮 角切りトマト
8日 (木)	10倍がゆ 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ トマトペースト ゆし豆腐 モモ	全がゆ ゆし豆腐 ミートボールトマト煮 モモ
9日 (金)	10倍がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) パパイヤペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) チキンのやわらか煮 パパイヤのやわらか煮	全がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) チキンのやわらか煮 パパイヤと人参のやわらか煮
12日 (月)	10倍がゆ だし汁(しびい) しびい <sup>ハ</sup> -スト キャベツペースト	7倍がゆ だし汁(しびい) やわらか野菜煮 オレンジ	全がゆ だし汁(しびい) 豚ばら肉のやわらか煮 やわらか野菜煮
13日 (火)	10倍がゆ 人参とじゃがいも <sup>ハ</sup> -スト ブロッコリー <sup>ハ</sup> -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 野菜たっぷりスープ やわらか大根 <sup>ハ</sup> ソ モモ	全がゆ 野菜たっぷりスープ やわらか大根 <sup>ハ</sup> ソ モモ
14日 (水)	10倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ だし汁(人参・キャベツ) 湯豆腐 やわらか人参 <sup>ハ</sup> ソ	全がゆ だし汁(人参・キャベツ) 煮込み豆腐ハンバーグ きゅうりスティック
15日 (木)	10倍がゆ だし汁(お麩) さかなペースト こまつな <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 こまつなのやわらか煮	全がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 こまつなのやわらか煮

2023年

6月

## 離乳食献立表



月齢	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16日 (金)	10倍がゆ スープ(ほうれん草) 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト 人参ペースト	7倍がゆ スープ(ほうれん草) 湯豆腐のそぼろあんかけ	全がゆ スープ(ほうれん草) 鶏のやわらか煮 やわらか人参スティック
19日 (月)	10倍がゆ 人参とじゃがいもスープ キャベツペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 白身魚のやわらか煮 オレンジ	全がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ やわらか白身魚の照り煮 きゅうりスティック
20日 (火)	10倍がゆ こまつな <sup>ハ</sup> -スト 人参ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 やわらか <sup>ハ</sup> 人参	全がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック
21日 (水)	10倍がゆ だし汁(もずく) 人参ペースト 鶏ペースト	7倍がゆ だし汁(もずく) チキンのやわらか煮 にんじんの <sup>ハ</sup> 煮	全がゆ だし汁(もずく) チキンのやわらか煮 にんじんの <sup>ハ</sup> 煮
22日 (木)	10倍がゆ だし汁(白ネギ・わかめ) トマトペースト キャベツペースト	7倍がゆ だし汁(白ネギ・わかめ) 角切りトマト やわらか野菜煮	全がゆ だし汁(白ネギ・わかめ) 豚肉のやわらか煮 やわらか野菜煮
26日 (月)	10倍がゆ たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト じゃがいもペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 たまねぎと人参のやわらか煮 だしスープ(具なし)	全がゆ 具たくさんスープ 白身魚のやわらか煮 ゆでブロッコリー(添え)
27日 (火)	10倍がゆ だし汁(えのき・わかめ) 鶏ペースト かぼちゃペースト	7倍がゆ だし汁(えのき・わかめ) やわらか青椒肉絲(離乳用) かぼちゃのやわらか煮	全がゆ だし汁(えのき・わかめ) やわらか青椒肉絲(離乳用) かぼちゃのやわらか煮
28日 (水)	10倍がゆ 豚肉 <sup>ハ</sup> -スト なすの <sup>ハ</sup> -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 豚ひきと茄子の <sup>ハ</sup> 煮 ほうれん草のいそ和え(離乳用) だしスープ(具なし)	全がゆ 豚ひきと茄子の <sup>ハ</sup> 煮 ほうれん草のいそ和え(離乳用) だしスープ(具なし)
29日 (木)	10倍がゆ じゃがいもみぞれ煮・ペースト スープ(ほうれん草) モモ <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ じゃがいものみぞれ煮 スープ(ほうれん草) モモ	全がゆ じゃがいものみぞれ煮 きゅうりスティック スープ(ほうれん草)
30日 (金)	10倍がゆ 白身魚の <sup>ハ</sup> -スト 大根ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 白身魚のやわらかみそ煮 やわらか大根スティック だしスープ(具なし)	全がゆ 白身魚のやわらかみそ煮 やわらか大根スティック だしスープ(具なし)

管理栄養士 大城 成未