

2023年

7月

## 離乳食献立表



回数	1回食(午前)		
	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
月齢	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)
3日(月)	10倍がゆ たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト だしスープ	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	全がゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁 フルーツヨーグルト
4日(火)	10倍がゆ だし汁 人参ペースト さかなペースト	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 青梗菜と人参のやわらか炒め(離乳用) みそ汁	全がゆ 白身魚のやわらか煮 青梗菜と人参のやわらか炒め(離乳用) みそ汁
5日(水)	10倍がゆ 鶏ペースト 大根ペースト みそ汁	7倍がゆ みそ汁 鶏のやわらか煮 りんご	全がゆ 鶏のやわらか煮 やわらかブロッコリー みそ汁
6日(木)	10倍がゆ 鶏ペースト 小松菜ペースト だし汁(じゃがいも・離乳用)	7倍がゆ 鶏のやわらか煮 小松菜ペースト じゃがいものみそ汁(離乳用)	全がゆ 鶏のやわらか煮 こまつなごま白和え じゃがいものみそ汁(離乳用)
7日(金)	そうめん スープのみ 人参とじゃがいも <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト	そうめん汁(七夕用) 貝だくさんスープ <sup>ハ</sup> すいか	そうめん汁(七夕用) 貝だくさんスープ <sup>ハ</sup> 角切りトマト すいか
10日(月)	10倍がゆ 小松菜ペースト じゃがいも・玉ねぎペースト バナナペースト	7倍がゆ みそ汁 やわらか肉じゃが(だしのみ) (しらたきなし)	雑穀ごはん みそ汁(離乳・上澄み) やわらか肉じゃが(だしのみ) バナナ
11日(火)	10倍がゆ だし汁 トマトペースト なすの <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ バナナ	10倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ きゅうりスティック
12日(水)	10倍がゆ だし汁(お麴) ほうれん草ペースト さかな <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおひたし	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおひたし
13日(木)	10倍がゆ スープのみ 人参ペースト キャベツペースト	7倍がゆ キャベツスープ 豚肉のやわらか煮 すいか	全がゆ 豚肉のやわらか煮 春雨と人参のだし煮 キャベツスープ
14日(金)	10倍がゆ スープのみ 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト パパイヤペースト	7倍がゆ だし汁(豆腐) 白身魚のやわらか煮 パパイヤのだし煮	全がゆ だし汁(豆腐) 白身魚のやわらか煮 パパイヤのだし煮
18日(火)	10倍がゆ だしスープ 人参ペースト 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ スープ( <sup>ハ</sup> - <sup>ハ</sup> -スト状) 豆腐ハンバーグ やわらか人参サイコロ	全がゆ スープ( <sup>ハ</sup> - <sup>ハ</sup> -スト状) 豆腐ハンバーグ やわらか人参スティック
19日(水)	10倍がゆ だしスープ 人参・じゃがいも <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト	7倍がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 白身魚やわらか煮 トマトペースト	全がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 白身魚やわらか煮 角切りトマト

2023年

7月

## 離乳食献立表



回数	1回食(午前)		
月齢	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
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)
20日 (木)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト かぼちゃペースト	7倍がゆ チキンのやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 だしスープ(具なし)	全がゆ チキンのやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 だしスープ(具なし)
21日 (金)	10倍がゆ だしスープ 人参ペースト	7倍がゆ だしスープ 鶏のやわらか煮 人参やわらか煮	全がゆ だしスープ 鶏のやわらか煮 ごーやと人参のやわらか煮
24日 (月)	10倍がゆ みそ汁 鶏ペースト トマトペースト	7倍がゆ みそ汁 鶏ペースト 角切りトマト	全がゆ みそ汁 松風焼き 角切りトマト
25日 (火)	10倍がゆ 人参・ジャガイロ <sup>ハ</sup> -スト みそ汁 大根ペースト	7倍がゆ 野菜煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ 野菜煮 みそ汁 オレンジ
26日 (水)	全がゆ みそ汁 さかな <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト	7倍がゆ みそ汁 白身魚の煮つけ 角切りトマト	全がゆ みそ汁 白身魚の煮つけ 角切りトマト
27日 (木)	10倍がゆ 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト バナナペースト	沖縄そばのクタクタ煮 豆腐のだし煮 バナナ	沖縄そばのクタクタ煮 豆腐のだし煮 やわらか人参 <sup>ハ</sup> ティック バナナ
28日 (金)	10倍がゆ 野菜スープ 人参ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ 野菜スープ やわらか人参煮 マッシュポテト	全がゆ 千切り野菜スープ 豚肉のやわらか煮 じゃがいも小判焼き
31日 (月)	10倍がゆ スープのみ たまねぎ <sup>ハ</sup> -スト 豚肉 <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ だしスープ やわらか肉野菜煮 オレンジ	全がゆ だしスープ(具なし) やわらか肉野菜煮 オレンジ

## 夏バテしない

## たいせつな5つのポイント

- ☆早寝早起き
- ☆しっかり睡眠
- ☆栄養バランスの良い食事
- ☆適度にからだを動かす
- ☆こまめに水分補給

## 水分補給のポイント

- ☆のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を
- ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- ☆冷たい物はゆっくりと
- ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意!

\* 甘い飲み物は糖分が多く含まれるので、飲み過ぎると血糖値