

2023年

12月

離乳食献立表



回数	1回食（午前）		
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 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（金）	10倍がゆ さかな [△] -スト 人参・ツ [▽] 切 [△] 1 [△] -スト みそ汁	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 人参・ツ [▽] 切 [△] 1 [△] -スト みそ汁	全がゆ 白身魚のやわらか煮 人参・ツ [▽] 切 [△] 1 [△] -スト みそ汁
4日（月）	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト ブ [▽] コ [▽] リ [△] -スト だしスープ（具なし）	7倍がゆ だしスープ（具なし） 豚のやわらか煮 ブ [▽] コ [▽] リ [△] の [▽] ク [▽] ク [▽] 煮	全がゆ だし汁（あさり） 豚のやわらか煮 やわらかブロッコリー
5日（火）	10倍がゆ さかなペースト たまねぎペースト バナナペースト	7倍がゆ だしスープ（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 やわらか麩	全がゆ だしスープ（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 もやしと麩の [▽] ク [▽] ク [▽] 煮
6日（水）	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト 大根ペースト みそ汁	7倍がゆ 豚肉 [△] -スト 大根ペースト みそ汁	全がゆ 大根 [▽] キ [▽] ック煮 豚肉のやわらか煮 オレンジペースト
7日（木）	10倍がゆ はくさいスープ 豆腐 [△] -スト モモ	おじや（豚肉・もずく） はくさいスープ 湯豆腐 モモ	おじや（豚肉・もずく） はくさいスープ 湯豆腐のそぼろあんかけ モモ
8日（金）	10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいも [△] -スト 豆腐 [△] -スト	7倍がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが（白滝抜き）	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが
11日（月）	10倍がゆ やわらかブロッコリー コーンペースト	7倍がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー	全がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー
12日（火）	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト	ほうれん草がゆ わかめのすまし汁 鶏のやわらか煮 バナナ	ほうれん草がゆ わかめのすまし汁 鶏のやわらか煮 バナナ
13日（水）	10倍がゆ スープ 大豆ペースト りんごペースト	7倍がゆ スープ 野菜のやわらか煮 モモ [△] -スト	全がゆ スープ 豚肉と野菜のやわらか煮 大豆の煮
14日（木）	10倍がゆ い [△] - [△] -スト 人参ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ い [△] - [△] -スト やわらか人参（離乳用） コンソメスープ（ほうれん草）	全がゆ レバーのケチャップ煮 やわらか人参（離乳用） コンソメスープ（ほうれん草）
15日（金）	10倍がゆ みそ汁 白身魚の [△] -スト キャベツペースト	7倍がゆ みそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツペースト	全がゆ みそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック

2023年

12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）
	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）
18日 （月）	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト 人参ペースト みそ汁	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参 だし汁（豆腐）	全がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参 だし汁（豆腐）
19日 （火）	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト キャベツペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ ちくさ焼きのやわらか煮（離乳） キャベツわらか煮（離乳） みそ汁（離乳・上澄み）	全がゆ ちくさ焼きのやわらか煮（離乳） キャベツわらか煮（離乳） みそ汁（離乳・上澄み）
20日 （水）	10倍がゆ 鶏ペースト マッシュカボチャ だしスープ（具なし）	7倍がゆ 鶏ペースト マッシュカボチャ だしスープ（具なし）	全がゆ 鶏ペースト マッシュカボチャ だしスープ（具なし）
21日 （木）	10倍がゆ さかなペースト ブロッコリー [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー やわらか人参スティック	全がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー やわらか人参スティック
22日 （金）	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト ほうれん草ペースト みそ汁（離乳・上澄み）	ホ [△] 味 [△] の [△] 汁 [△] 豆腐のあんかけ ほうれん草ペースト みそ汁（離乳・上澄み）	ホ [△] 味 [△] の [△] 汁 [△] 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁（離乳・上澄み）
25日 （月）	10倍がゆ 人参・ツ [△] ・カ [△] ・イ [△] -スト 鶏ペースト メロンペースト（離乳）	7倍がゆ 野菜スープ 鶏のやわらか煮 メロンペースト（離乳）	全がゆ 野菜スープ 鶏のやわらか煮 ゆでブロッコリー（添え）
26日 （火）	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト じゃがいもペースト だしスープ（具なし）	7倍がゆ 豚肉 [△] -スト マッシュポテト りんごペースト	全がゆ やわらかキーマカレー（離乳用） マッシュポテト りんごペースト
27日 （水）	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト キャベツペースト みそ汁	7倍がゆ 白身魚のやわらかみそ煮 キャベツわらか煮（離乳） みそ汁	全がゆ 魚の田楽● やわらかきゅうりスティック みそ汁
28日 （木）	10倍がゆ だし汁（豆腐） トマトペースト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ だし汁（豆腐） 豆腐 [△] -スト 角切りトマト	全がゆ だし汁（豆腐） 鶏のやわらか煮 角切りトマト