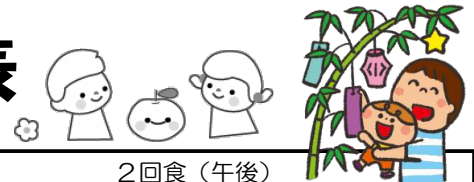




離乳食献立表

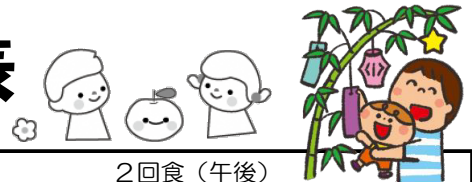


回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位 (つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)
1日 (金)	7倍がゆ コンソメスープ (しめじ) やわらか肉野菜煮	全がゆ コンソメスープ (しめじ・卵) やわらか肉野菜煮	オレンジ	オレンジ
4日 (月)	7倍がゆ だしスープ 豚肉のやわらか煮	煮込みそば (だし) きゅうりスティック	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
5日 (火)	7倍がゆ 野菜のやわらかスープ 白身魚のやわらか煮	全がゆ 野菜のやわらかスープ 白身魚のやわらか煮 チゲサイの卵炒め煮	オレンジ	オレンジ
6日 (水)	7倍がゆ だし汁 (人参・レタス) 鶏のやわらか煮	全がゆ だし汁 (人参・レタス) 鶏のやわらか煮 やわらかブロッコリー	りんご	りんご
7日 (木)	そうめん汁 (七夕用) 貝だくさんスープ	そうめん汁 (七夕用) 貝だくさんスープ 角切りトマト	すいか	すいか
8日 (金)	7倍がゆ だし汁 (かぼちゃ) 納豆 やわらか人参サイコロ状	黒米がゆ だし汁 (かぼちゃ) 納豆 やわらか人参スティック	モモ	モモ
11日 (月)	7倍がゆ だし汁 (小松菜) やわらか肉じゃが (だしのみ) (しらたきなし)	雑穀ごはん だし汁 (小松菜) やわらか肉じゃが (だしのみ) スティックチーズ	バナナ	バナナ
12日 (火)	7倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ	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	フルーツカクテル	フルーツカクテル
13日 (水)	豆がゆ だし汁 (お麩) 鶏のやわらか煮	豆がゆ だし汁 (お麩) 鶏のやわらか煮 ほうれん草と加減のお浸し	りんご	りんご
14日 (木)	7倍がゆ キャベツスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ キャベツスープ 豚肉のやわらか煮 春雨と人参のだし煮	モモ	モモ
15日 (金)	7倍がゆ だし汁 (豆腐) 白身魚のやわらか煮	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	キウイ	キウイ



2022年
7月

離乳食献立表



回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	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	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)	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)
19日 (火)	7倍がゆ スープ(バ ⁺ -パ ⁻ -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(バ ⁺ -パ ⁻ -スト状) 豆腐ハンバーグ やわらか人参スティック	りんご	りんご
20日 (水)	7倍がゆ だしスープ (人参・じゃがいも・たまねぎ) 白身魚やわらか煮	全がゆ 具たくさんスープ 白身魚やわらか煮 角切りトマト	パイナップル	パイナップル
21日 (木)	7倍がゆ わかめスープ 牛ひき玉ねぎのトマト煮	全がゆ わかめタマゴスープ 牛ひき玉ねぎのトマト煮 やわらか人参スティック	オレンジ	オレンジ
22日 (金)	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-やと人参のやわらか煮	りんご	りんご
25日 (月)	7倍がゆ だし汁 (しめじ・あおさ) 角切りトマト スティックチーズ	全がゆ だし汁 (しめじ・あおさ) 角切りトマト スティックチーズ	すいか	すいか
26日 (火)	7倍がゆ 野菜煮 だしスープ	全がゆ 野菜煮 ニラ玉スープ	オレンジ	オレンジ
27日 (水)	7倍がゆ スープ (人参・玉ネギ) 白身魚の煮つけ 角切りトマト	全がゆ スープ (人参・玉ネギ) 白身魚の煮つけ 角切りトマト	バナナ	バナナ
28日 (木)	沖縄そばのクタクタ煮 豆腐のだし煮	沖縄そばのクタクタ煮 豆腐のだし煮 やわらか人参スティック	バナナ	バナナ
29日 (金)	7倍がゆ だし汁 鶏のやわらか煮 小松菜のおひたし	全がゆ もずくのすまし汁 鶏のやわらか煮 小松菜のおひたし	フルーツカクテル	フルーツカクテル

栄養士：大城 成美

