

2022年

9月



離乳食献立表



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	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	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)	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 鮭 [△] -スト かぼちゃペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 鮭のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 だしスープ(具なし)	全がゆ 鮭のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 みそ汁(離乳・上澄み)	モモ	モモ
2日 (金)	10倍がゆ パパイアと豚ひきのやわらかペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ パパイアと豚ひきのやわらか煮 だし汁(人参・玉ねぎ) バナナペースト	全がゆ パパイアと豚ひきのやわらか煮 だし汁(人参・玉ねぎ) バナナ	紅いもペースト	伊江島紅いもの茶巾
5日 (月)	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト ブロッコリー [△] -スト だしスープ [△]	7倍がゆ 湯豆腐のあんかけ(味薄) だしスープ [△]	全がゆ 湯豆腐のあんかけ(味薄) ゆでブロッコリー(添え) だしスープ [△]	オレンジ	オレンジ
6日 (火)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト ほうれん草ペースト だし汁(お麩)	7倍がゆ 白身魚のあんかけ ほうれん草のだし煮 だし汁(お麩)	ゆかりがゆ 白身魚のあんかけ ほうれん草のだし煮 みそ汁(お麩)	りんご	りんご
7日 (水)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト 人参ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参きざみ だしスープ(具なし)	全がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック そうめん汁	モモ	モモ
8日 (木)	10倍がゆ だし汁(あさり) 豚肉 [△] -スト トマトペースト	7倍がゆ だし汁(あさり) 豚肉のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁(あさり) 豚肉のやわらか煮 角切りトマト	バナナ	バナナ
9日 (金)	10倍がゆ ささみのペースト ブロッコリー [△] -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ ささみの [△] 煮 ブロッコリーの [△] 煮 もずくスープ	全がゆ ささみのやわらか煮 ゆでブロッコリー(添え) もずくスープ	フルーツカクテル	フルーツカクテル
12日 (月)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト キャベツ・人参ペースト だし汁(じゃがいも・離乳用)	7倍がゆ 白身魚のあんかけ キャベツ・人参やわらか煮 じゃがいものみそ汁(離乳用)	全がゆ さばのやわらか煮 キャベツ・人参やわらか煮 じゃがいものみそ汁	オレンジ	オレンジ
13日 (火)	10倍がゆ 鶏ペースト じゃがいもペースト だし汁(しびい)	7倍がゆ やわら鶏つくね(離乳用) じゃがいもペースト だし汁(しびい)	全がゆ やわら鶏つくね(離乳用) ポテトサラダ(離乳用) みそ汁(しびい)	モモ	モモ
14日 (水)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト 人参ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ さかなのやわらかあんかけ ひじきと大豆のやわらか煮 だし汁(白ネギ・わかめ)	全がゆ さかなのやわらか煮 ひじきと大豆のやわらか煮 だし汁(白ネギ・わかめ)	梨	梨

2022年

9月



離乳食献立表



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	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	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)	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)
15日 (木)	10倍がゆ 豚肉のやわらか煮 かぼちゃペースト 野菜だしスープ	7倍がゆ 豚肉のワワ煮 マッシュカボチャ 野菜だしスープ	全がゆ 豚肉の塩麹煮 マッシュカボチャ 野菜だしスープ	キウイ	キウイ
16日 (金)	10倍がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) たまねぎと人参 ^ハ -スト	7倍がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) ごーやと人参やわらか煮	全がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) ごーやと人参やわらか煮	りんご	りんご
20日 (火)	10倍がゆ たまねぎと人参 ^ハ -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 小判バーグ だしスープ(人参・玉ネギ)	全がゆ 手持ちバーグ きゅうりスティック だしスープ(人参・玉ネギ)	モモ	モモ
21日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐 ^ハ -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ やわらか人参煮 湯豆腐	全がゆ やわらか人参スティック 豚肉のやわらか煮	りんご	りんご
22日 (木)	10倍がゆ ^ハ - ^ハ -スト 人参ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ ^ハ - ^ハ -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)	パイナップル	パイナップル
26日 (月)	10倍がゆ 豚肉 ^ハ -スト ブロッコリー ^ハ -スト だし汁(大根)	7倍がゆ 豚肉のワワ煮 やわらかブロッコリー だし汁(大根)	全がゆ 豚肉のマールトやわらか煮 やわらかブロッコリー やわらか大根スティック	オレンジ	オレンジ
27日 (火)	10倍がゆ 野菜だし汁 ほうれん草ペースト	7倍がゆ 野菜だし汁 ほうれん草のやわらか煮	全がゆ 野菜だし汁 鮭のやわらか煮 ほうれん草のおひたし	モモ	モモ
28日 (水)	10倍がゆ キャベツペースト 豚肉 ^ハ -スト 人参ペースト	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ 豚肉のやわらか煮 角切りトマト たまごスープ	バナナ	バナナ
29日 (木)	10倍がゆ 白身魚の ^ハ -スト かぼちゃペースト だし汁(小松菜)	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 カボチャの煮物 だし汁(小松菜)	全がゆ 白身魚のやわらか煮 カボチャの煮物 みそ汁(小松菜)	りんご	りんご
30日 (金)	10倍がゆ 鶏ペースト 人参ペースト 野菜スープ	7倍がゆ やわらか青椒肉絲(離乳用) チンゲンサイのスープ(離乳用)	全がゆ やわらか青椒肉絲(離乳用) チンゲンサイのスープ(離乳用)	オレンジ	オレンジ