

2022年

10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)
3日 (月)	10倍がゆ だし汁(しびい) しびい <sup>ハ</sup> -スト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(しびい) 白身魚のやわらか煮 しびいのやわらか煮	全がゆ だし汁(しびい) 白身魚のやわらか煮 にんじんしりしり煮	オレンジ	オレンジ
4日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト ほうれん草とコーンのポタージュースフ	7倍がゆ 牛肉ペースト 人参ペースト ほうれん草とコーンのポタージュースフ	全がゆ 牛肉ペースト サラダ(ゆ <sup>ハ</sup> ・ブ <sup>ハ</sup> ・ツ <sup>ハ</sup> ・人参)	モモ	モモ
5日 (水)	10倍がゆ 白身魚の <sup>ハ</sup> -スト 人参ペースト キャベツペースト	7倍がゆ だし汁(人参・キャ <sup>ハ</sup> ツ) 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック	全がゆ だし汁(人参・キャ <sup>ハ</sup> ツ) 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック	りんご	りんご
6日 (木)	10倍がゆ たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ あさりだしスープ やわらか肉団子 たまねぎのやわらか煮	全がゆ あさりだしスープ やわらか肉団子 たまねぎと人参のやわらか煮	柿	柿
7日 (金)	10倍がゆ 鶏ペースト 白菜ペースト スープ(ほうれん草)	7倍がゆ 鶏のやわらか煮 白菜のやわらか煮 だしスープ(ほうれん草)	全がゆ 鶏のやわらか煮 白菜のやわらか煮 だしスープ(ほうれん草)	パイナップル	パイナップル
10日 (月)	10倍がゆ だし汁(豆腐) 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト	7倍がゆ だし汁(豆腐) 湯豆腐 角切りトマト	全がゆ だし汁(豆腐) 豚ばら肉のやわらか煮 角切りトマト	オレンジ	オレンジ
11日 (火)	10倍がゆ トマトペースト 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト だし汁(豆腐)	7倍がゆ 湯豆腐 トマトペースト だし汁(豆腐)	全がゆ 豚ばら肉のやわらか煮 トマトペースト みそ汁(豆腐)	モモ	モモ
12日 (水)	10倍がゆ だし汁(大根) 大根ペースト	7倍がゆ だし汁(大根) 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック	全がゆ だし汁(大根) 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック	梨	梨
13日 (木)	10倍がゆ だしスープ(人参・玉ネギ) たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ だしスープ(人参・玉ネギ) 豚肉のやわらか煮	全がゆ だしスープ(人参・玉ネギ) 豚肉のやわらか煮 コーン	フルーツカクテル	フルーツカクテル
14日 (金)	10倍がゆ わかめスープ 豆腐 <sup>ハ</sup> -スト	7倍がゆ わかめスープ 鶏のやわらか煮 きのこのだし和え	全がゆ わかめスープ 鶏のやわらか煮 きのこのだし和え	オレンジ	オレンジ
17日 (月)	10倍がゆ 人参とじゃがいもスープ	7倍がゆ 人参とじゃがいもスープ 白身魚のやわらか煮	全がゆ 人参とじゃがいもスープ 白身魚のやわらか煮	りんご	りんご

2022年

10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)
18日 (火)	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 こまつなのごま白和え じゃがいものみそ汁(離乳用)	モモ	モモ
19日 (水)	10倍がゆ さかなペースト 人参ペースト こまつなペースト	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらかサイコロ人参 だし汁(小松菜)	全がゆ だし汁(小松菜) 鮭のムニエル やわらか人参スティック	梨	梨
20日 (木)	10倍がゆ 鶏ペースト 人参ペースト だし汁(しめじ・たまねぎ)	7倍がゆ チキンのやわらか煮 にんじんのクワクワ煮 だし汁(しめじ・たまねぎ)	全がゆ チキンのやわらか煮 にんじんのクワクワ煮 だし汁(しめじ・たまねぎ)	モモ	モモ
21日 (金)	10倍がゆ かぼちゃペースト だしスープ	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 マッシュカボチャ だしスープ	全がゆ 豚肉のやわらか煮 カボチャの煮物 ニラ玉スープ	りんご	りんご
24日 (月)	10倍がゆ あおさの汁 豆腐ペースト 人参ペースト	7倍がゆ あおさのすまし汁 湯豆腐のそぼろあんかけ	全がゆ あおさのすまし汁 湯豆腐のそぼろあんかけ やわらか人参スティック	キウイ	キウイ
25日 (火)	10倍がゆ だし汁(お麩) さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 やわらかサイコロ人参	全がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック	梨	梨
26日 (水)	10倍がゆ 小松菜ペースト 鶏ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 鶏のやわらか煮 小松菜ペースト もずくのすまし汁	全がゆ 親子丼(離乳) こまつなと人参のごま和え もずくのすまし汁	りんご	りんご
27日 (木)	10倍がゆ だし汁(しびい) 大豆ペースト 豚肉ペースト	7倍がゆ だし汁(しびい) 豚肉のやわらか煮 大豆の炒め煮	黒米がゆ だし汁(しびい) 豚肉のやわらか煮 大豆の炒め煮	オレンジ	オレンジ
28日 (金)	10倍がゆ 牛肉ペースト キャベツ・人参やわらか煮 ゆし豆腐	7倍がゆ 牛肉ペースト キャベツ・人参やわらか煮 ゆし豆腐	全がゆ ミートボールトマト煮 キャベツ・人参やわらか煮 ゆし豆腐	柿	柿
31日 (月)	10倍がゆ 豚肉ペースト 人参・ジャガイロペースト かぼちゃスープ(離乳)	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 人参・ジャガイロペースト かぼちゃスープ(離乳)	全がゆ 豚肉のやわらか煮 人参・ジャガイロペースト かぼちゃスープ(離乳)	モモ	モモ

