

2022年

11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） 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	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）	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 （火）	10倍がゆ だし汁（小松菜） 豆腐 [△] -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ だし汁（小松菜） 湯豆腐のそぼろあんかけ マッシュポテト	全がゆ だし汁（小松菜） 湯豆腐のそぼろあんかけ マッシュポテト	モモ	モモ
2日 （水）	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト なすの [△] -スト だしスープ（具なし）	ことこと豚肉うどん 茄子とピーマンのやわらか炒め	ことこと豚肉うどん 茄子とピーマンのやわらか炒め	梨	梨
4日 （金）	10倍がゆ 鶏ペースト だし汁（えのき・わかめ） トマトペースト	7倍がゆ だし汁（えのき・わかめ） 鶏のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ 鶏のやわらか煮 きゅうりスティック だし汁（えのき・わかめ）	りんご	りんご
7日 （月）	10倍がゆ スープ 人参とじゃがいも [△] -スト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ スープ 具たくさんスープの具 ゆでブロッコリー（添え）	黒米がゆ 具たくさんスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー（添え）	みかん	みかん
8日 （火）	10倍がゆ だし汁（豆腐） じゃがいも・玉ねぎペースト	7倍がゆ だし汁（豆腐） 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（豆腐） 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
9日 （水）	10倍がゆ だし汁（大根） こまつな [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（大根） もずくとひき肉煮	10倍がゆ だし汁（大根） もずくとひき肉煮 こまつなと人参のやわらか煮	フルーツカクテル	フルーツカクテル
10日 （木）	10倍がゆ スープのみ かぼちゃペースト しびい [△] -スト	7倍がゆ だし汁（しびい） さんまのやわらか煮 カボチャの煮物	全がゆ だし汁（しびい） さんまのやわらか煮 カボチャの煮物	オレンジ	オレンジ
11日 （金）	10倍がゆ 鶏ペースト レタスペースト だし汁（お麩）	7倍がゆ 鶏のやわらか煮 レタスペースト だし汁（お麩）	全がゆ だし汁（お麩） 鶏のやわらか煮 ゴシ	りんご	りんご
14日 （月）	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト たまねぎペースト 人参ペースト	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらかたまねぎ煮 だし汁（しめじ・あおさ）	全がゆ 魚の友禅蒸し（やわらか） やわらかたまねぎ煮 だし汁（しめじ・あおさ）	モモ	モモ
15日 （火）	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト 人参ペースト トマトペースト	おじや（豚肉・人参） 角切りトマト だし汁（お麩）	おじや（豚肉・人参） 角切りトマト だし汁（お麩）	柿	柿

2022年

11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)
16日 (水)	10倍がゆ スープのみ ほうれん草ペースト えだまめ [△] -スト	全がゆ スープ(ほうれん草) たまねぎとピーマンの ^{△△} 煮 えだまめ	全がゆ スープ(ほうれん草) たまねぎとピーマンの ^{△△} 煮 えだまめ	オレンジ	オレンジ
17日 (木)	10倍がゆ だし汁 [△] - [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(じゃがいも) レバーのやわらか煮 やわらか人参サイコロ	全がゆ だし汁(じゃがいも) レバーのやわらか煮 やわらか人参スティック	りんご	りんご
18日 (金)	10倍がゆ だし汁 トマトペースト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ 野菜のスープ やわらかブロッコリー やわらか鮭煮	全がゆ 鮭と野菜のスープ やわらかブロッコリー	バナナ	バナナ
21日 (月)	10倍がゆ さかなペースト たまねぎと人参 [△] -スト スープのみ	7倍がゆ 鮭のやわらか煮 ^{△△} サイのやわらか煮 スープ(人参・玉ねぎ)	全がゆ 鮭のやわらか煮 ^{△△} サイのやわらか煮 スープ(人参・玉ねぎ)	オレンジ	オレンジ
22日 (火)	10倍がゆ だし汁 ほうれん草ペースト 豆腐 [△] -スト	7倍がゆ そうめん汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参のやわらか煮	全がゆ そうめん汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参のやわらか煮	梨	梨
24日 (木)	10倍がゆ だし汁 さかなペースト キャベツペースト	7倍がゆ キャベツスープ 白身魚のやわらか煮	全がゆ キャベツスープ 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック	みかん	みかん
25日 (金)	10倍がゆ だしスープ 豆腐 [△] -スト 人参ペースト	沖縄そばのクタクタ煮 白身魚のやわらか煮	沖縄そばのクタクタ煮 白身魚のやわらか煮	りんご	りんご
28日 (月)	10倍がゆ 納豆ペースト(離乳) キャベツペースト たまねぎ [△] -スト	7倍がゆ ひきわり納豆 野菜 ^{△△} 煮 だし汁(しめじ・あおさ)	全がゆ 納豆みそ 野菜 ^{△△} 煮 だし汁(しめじ・あおさ)	バナナ	バナナ
29日 (火)	10倍がゆ さかな [△] -スト 人参ペースト トマトペースト	7倍がゆ だし汁(野菜あり) 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁(野菜あり) 白身魚のやわらか煮 トマトとコーン和え	柿	柿
30日 (水)	10倍がゆ スープ キャベツペースト マッシュカボチャ	7倍がゆ スープ マッシュカボチャ 豚肉のやわらか煮	全がゆ たまごスープ マッシュカボチャ 豚肉のやわらか煮	モモ	モモ