

2022年

12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 （木）	10倍がゆ とうがんスープ とうがんペースト	7倍がゆ とうがんスープ 鶏のやわらか煮	全がゆ とうがんスープ 鶏のやわらか煮	パインアップル	パインアップル
2日 （金）	10倍がゆ 貝なしスープ 人参・ジャガイロペースト	7倍がゆ 貝だくさんスープ（みそなし） ひきわり納豆	全がゆ 貝だくさんスープ（みそなし） ひきわり納豆 白身魚のやわらか煮	柿	柿
5日 （月）	10倍がゆ ブロッコリーのわか煮 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（あさり） 豚のやわらか煮 ブロッコリーのわか煮	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	りんご	りんご
6日 （火）	10倍がゆ 麩ペースト たまねぎペースト	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 もやしと麩のわか煮	バナナ	バナナ
7日 （水）	10倍がゆ 大根ペースト	7倍がゆ 大根サイコロ煮 豚肉のやわらか煮	全がゆ 大根スティック煮 豚肉のやわらか煮	オレンジ	オレンジ
8日 （木）	10倍がゆ はくさいスープ 豆腐ペースト	おじや（豚肉・もずく） はくさいスープ 湯豆腐	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	モモ
9日 （金）	10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいもペースト	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	柿	柿
12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	オレンジ	オレンジ
13日 （火）	10倍がゆ スープ 大豆ペースト	7倍がゆ スープ 野菜のやわらか煮	全がゆ スープ 豚肉と野菜のやわらか煮 大豆の煮	梨ペースト	梨
14日 （水）	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト	ほうれん草がゆ わかめのすまし汁 豚肉のやわらか煮	ほうれん草がゆ わかめのすまし汁 豚肉のやわらか煮	柿	柿

2022年

12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）
15日 （木）	10倍がゆ りんごペースト 人参ペースト だしスープ（具なし）	7倍がゆ りんごペースト 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
16日 （金）	10倍がゆ えだまめペースト	7倍がゆ スープ 白身魚のやわらか煮	全がゆ スープ 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ
19日 （月）	10倍がゆ 豆腐ペースト トマトペースト	7倍がゆ だし汁（豆腐） 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁（豆腐） 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	みかん（花形）	みかん（花形）
20日 （火）	10倍がゆ だしスープ（具なし） 納豆ペースト（離乳） しびいペースト	7倍がゆ だし汁（しびい） やわらか青椒肉絲（離乳用） 納豆ペースト（離乳）	全がゆ だし汁（しびい） やわらか青椒肉絲（離乳用） 納豆みそ	バナナ	バナナ
21日 （水）	10倍がゆ 野菜きのこだしスープ たまねぎと人参ペースト かぼちゃペースト	7倍がゆ 野菜きのこだしスープ マッシュカボチャ	全がゆ 野菜きのこだしスープ マッシュカボチャ	りんご	りんご
22日 （木）	10倍がゆ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ 豆腐のあんかけ ほうれん草ペースト みそ汁（たまねぎ・わかめ・人参）	全がゆ 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁（たまねぎ・わかめ・人参）	みかん	みかん
23日 （金）	10倍がゆ 人参と鶏ペースト	7倍がゆ 野菜スープ 鶏のやわらか煮	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）	メロン	メロン
26日 （月）	10倍がゆ だし汁（大根） ブロッコリーペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（大根） 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー	全がゆ だし汁（大根） 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー	オレンジ	オレンジ
27日 （火）	10倍がゆ じゃがいもペースト 人参とじゃがいもペースト	7倍がゆ だしスープ（ほうれん草・卵） チキンと野菜煮（材料：コブ・じゃがいも）	全がゆ だしスープ（ほうれん草・卵） チキンと野菜煮（材料：コブ・じゃがいも）	モモ	モモ
28日 （水）	10倍がゆ かぼちゃペースト トマトペースト	7倍がゆ たまごスープ（黄身のみ） かぼちゃのサイコロ煮 角切りトマト	全がゆ たまごスープ（黄身のみ） かぼちゃの大判焼き 角切りトマト	オレンジ	オレンジ