

2023年

1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）
4日 (水)	10倍がゆ 野菜スープ じゃがいもペースト 人参ペースト	7倍がゆ じゃがいもと人参サイコロ煮	全がゆ チキンのやわらか煮 じゃがいもと人参スティック煮 やわらか大根スティック	いちご	いちご
5日 (木)	10倍がゆ じゃがいものだし汁（具無し） じゃがいもペースト	7倍がゆ じゃがいものだし汁 豚肉のやわらか煮 じゃがいもペースト	全がゆ じゃがいものだし汁 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ
6日 (金)	10倍がゆ 白身魚のペースト かぼちゃペースト だしスープ	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 カボチャの煮物 だしスープ	七草がゆ 白身魚のやわらか煮 カボチャの煮物 そうめん汁	バナナ	バナナ
10日 (火)	10倍がゆ たまねぎと人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	7倍がゆ 千切り野菜スープ 豚肉のやわらか煮 トマトペースト	全がゆ 豚肉のやわらか煮 角切りトマト 千切り野菜スープ	みかん	里いものチーズおやき
11日 (水)	10倍がゆ 鶏ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 鶏と野菜のクリーム煮 大根ペースト だし汁（ほうれん草）	全がゆ 鶏と野菜のクリーム煮（離乳） 大根スティック煮 だし汁（ほうれん草・離乳用）	柿（離乳用・つぶし・ペースト）	柿
12日 (木)	10倍がゆ さかなペースト キャベツペースト だしスープ	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツペースト だしスープ	全がゆ 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック キャベツスープ	もも	もも
13日 (金)	10倍がゆ たまねぎと人参ペースト トマトペースト 野菜スープ（汁のみ）	7倍がゆ 具だくさんスープの具 トマトペースト スープ	全がゆ ハンバーグ ゆでブロッコリー（添え） 具だくさんスープ	りんご	りんご
16日 (月)	10倍がゆ ブロッコリーペースト こまつなペースト だしスープ	7倍がゆ だし汁（小松菜） 鶏のやわらか煮 やわらかブロッコリー	全がゆ だし汁（小松菜） 鶏のやわらか煮 スティックチーズ	オレンジ	オレンジ
17日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ レバーのやわらか煮 やわらか人参サイコロ だし汁（じゃがいも）	全がゆ レバーのやわらか煮 やわらか人参スティック だし汁（じゃがいも）	りんご	りんご
18日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ もずくのだし汁 湯豆腐	全がゆ もずくのだし汁 湯豆腐 やわらか人参スティック	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト

2023年

1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）
19日 （木）	10倍がゆ だしスープ キャベツペースト 人参ペースト	7倍がゆ チンゲンサイのだしスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ チンゲンサイのだしスープ 豚肉のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	みかん	みかん
20日 （金）	10倍がゆ だし汁 トマトペースト えだまめペースト	7倍がゆ だし汁（えのき・わかめ） 豚肉のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁（えのき・わかめ） 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック	りんご	りんご
23日 （月）	10倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト 大豆ペースト	7倍がゆ だし汁（白ネギ・わかめ） やわらか野菜煮（大根・人参） ひきわり納豆	全がゆ だし汁（白ネギ・わかめ） ひきわり納豆 スティック野菜煮（大根・人参）	バナナ	バナナ
24日 （火）	10倍がゆ だしスープ 豆腐ペースト はくさいペースト	おじや（豚肉・人参） だしスープ 湯豆腐 白菜のやわらか煮	全がゆ だしスープ 湯豆腐 白菜のやわらか煮	りんご	りんご
25日 （水）	10倍がゆ たまねぎと人参ペースト トマトペースト コーンスープ（コンソメ無し）	7倍がゆ 豚肉のクワクワ煮 トマトペースト コーンスープ（コンソメ無し）	全がゆ コーンスープ（コンソメ無し） 豚肉のやわらか煮 角切りトマト	さつまいも茶巾（離乳用）	さつまいも茶巾（離乳用）
26日 （木）	10倍がゆ 豆腐ペースト かぼちゃペースト だしスープ	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 だし汁（豆腐）	全がゆ 白身魚のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 あおさのみそ汁	モモ	米粉黒糖蒸しケーキ（月桃の葉）
27日 （金）	10倍がゆ だしスープ 人参ペースト	7倍がゆ だしスープ 豚肉のやわらか煮 人参サイコロ煮	全がゆ だしスープ 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ
30日 （月）	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	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	モモ	モモ
31日 （火）	10倍がゆ たまねぎと人参ペースト 人参ペースト ほうれん草とコーンのポタージュスープ	7倍がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 野菜のやわらか煮 人参ペースト	全がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 野菜のやわらか煮 やわらか人参スティック	オレンジ	オレンジ

管理栄養士：大城成未

