2023年
2月

離乳食献立表

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	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 (水)	10倍がゆ だしスープ（人参・玉ネギ） たまねぎと人参ﾍﾟｰｽﾄ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ だしスープ（人参・玉ネギ） 湯豆腐のそぼろあんかけ	全がゆ だしスープ（人参・玉ネギ） 湯豆腐のそぼろあんかけ スティックチーズ	フルーツカクテル	フルーツカクテル
2日 (木)	10倍がゆ ペースト野菜スープ かぼちゃペースト	7倍がゆ みじん切り野菜スープ サイコロハンバーグ マッシュカボチャ	全がゆ 千切り野菜スープ スティック型ハンバーグ マッシュカボチャ	パイン	パイン
3日 (金)	10倍がゆ だし汁(じゃがいもの) じゃがいもペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(じゃがいもの) そぼろあん たまねぎのやわらか煮	全がゆ だし汁(じゃがいもの) やわらか肉団子煮 きゅうりスティック	いちご	いちご
6日 (月)	10倍がゆ スープ レタスペースト	7倍がゆ スープ 鶏ひきの小判焼き	全がゆ スープ 鶏ひきの小判焼き きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ
7日 (火)	ことことうどん 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ 人参ペースト	ことことうどん 人参と豆腐のｸﾀｸﾀ煮	ことことうどん 人参と豆腐のｸﾀｸﾀ煮	モモ	モモ
8日 (水)	10倍がゆ だし汁(しぶい) 人参ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ だし汁(しぶい) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のｸﾀｸﾀ煮	全がゆ だし汁(しぶい) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のｸﾀｸﾀ煮	りんご	りんご
9日 (木)	10倍がゆ 人参･ｼﾞｬｶﾞｲﾓﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ 野菜のやわらか煮 大根サイコロ煮	全がゆ チキンと野菜のやわらか煮 大根ｽﾃｨｯｸ煮	モモ	モモ
10日 (金)	10倍がゆ だし汁（豆腐） 白身魚のﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄがけ	7倍がゆ だし汁（豆腐） 鮭のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁（豆腐） 鮭のやわらか煮 角切りトマト	オレンジ	オレンジ
13日 (月)	10倍がゆ コーンスープ じゃがいもペースト 人参ペースト	7倍がゆ コーンスープ じゃがいものマッシュ ツナとﾋﾟｰﾏﾝのｸﾀｸﾀ煮	全がゆ コーンスープ じゃがいも小判焼き ツナとﾋﾟｰﾏﾝのｸﾀｸﾀ煮	モモ	モモ
14日 (火)	10倍がゆ だし汁 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ だし汁 湯豆腐の鶏そぼろあんかけ もやしのｸﾀｸﾀ煮	全がゆ だし汁（わかめ・豆腐） 湯豆腐の鶏そぼろあんかけ もやしのｸﾀｸﾀ煮	りんご	りんご

2023年

2月

離乳食献立表

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	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 （水）	10倍がゆ さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（小松菜） 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（小松菜） 白身魚のやわらか煮 ﾊﾟﾊﾟｲﾔ・人参ソテー	パイン	パイン
16日 （木）	10倍がゆ だし汁（じゃがいも） なすのﾍﾟｰｽﾄ たまねぎと人参ﾍﾟｰｽﾄ	おじや（豚肉･人参） だし汁（じゃがいも）	おじや（豚肉･人参） だし汁（じゃがいも） 春雨煮	バナナ	バナナ
17日 （金）	10倍がゆ だし汁 人参ペースト 白菜ペースト(離乳用)	7倍がゆ チキンのやわらか煮 軟らか炒め煮(白菜・人参)【離乳用】 だし汁（白ネギ・わかめ）	全がゆ だし汁（白ネギ・わかめ） チキンのやわらか煮 軟らか炒め煮(白菜・人参)【離乳用】	りんご	かぼちゃの蒸しパン
20日 （月）	10倍がゆ だし汁（お麸） さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（お麸） 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック(だし煮)	全がゆ だし汁（お麸） 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック(だし煮)	パイン	パイン
21日 （火）	10倍がゆ あおさの汁 大根ペースト 人参ペースト	7倍がゆ あおさのすまし汁 大根やわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか沖縄風煮（だし）	バナナ	バナナ
22日 （水）	10倍がゆ 豚肉ﾍﾟｰｽﾄ なすのﾍﾟｰｽﾄ 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(離乳)	ことこと豚肉うどん 茄子とピーマンのやわらか炒め(離乳)	りんご	りんご
23日 （木）	10倍がゆ だし汁（お麸） さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（お麸） 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック(だし煮)	全がゆ だし汁（お麸） 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック(だし煮)	パイン	パイン
24日 （金）	10倍がゆ たまねぎと人参ﾍﾟｰｽﾄ じゃがいもペースト トマトペースト	7倍がゆ スープ（人参・玉ネギ） 豚肉のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ スープ（人参・玉ネギ） 豚肉と野菜のやわらか煮 角切りトマト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
27日 （月）	10倍がゆ だし汁（たまねぎ） 白身魚のﾍﾟｰｽﾄ 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（しめじ・たまねぎ） 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（しめじ・たまねぎ） 白身魚の照り焼き やわらか人参ｽﾃｨｯｸ	りんご	りんご
28日 （火）	10倍がゆ ｽｰﾌﾟのみ たまねぎと人参ﾍﾟｰｽﾄ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ スープ（人参・玉ネギ） ﾚﾊﾞｰﾍﾟｰｽﾄ	全がゆ レバーのケチャップ煮(離乳・きざみ) ﾁﾝｹﾞﾝｻｲのやわらか煮 スープ（人参・玉ネギ）	オレンジ	オレンジ

管理栄養士　大城成未