

2023年

3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（水）	10倍がゆ 人参ペースト レタスペースト	7倍がゆ だし汁（人参・レタス） 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁（人参・レタス） 鮭のやわらか煮 きゅうりスティック	りんご	りんご
2日（木）	10倍がゆ だし汁（お麩） じゃがいも・玉ねぎペースト	7倍がゆ だし汁（お麩） 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（お麩） 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
3日（金）	10倍がゆ だし汁（あさり） 人参ペースト トマトペースト	おじや（豚肉・人参） だし汁（あさり） 角切りトマト	おじや（豚肉・人参） だし汁（あさり） 角切りトマト	モモ	モモ
6日（月）	10倍がゆ だし汁（しぶい） しぶいペースト 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 ほうれん草人参のかけ煮	全がゆ だし汁（しぶい） さばのやわらか煮 ほうれん草人参のかけ煮	オレンジ	オレンジ
7日（火）	10倍がゆ だし汁 レタスペースト 大根ペースト	豆がゆ だし汁（大根） 鶏のやわらか煮	全がゆ だし汁（大根） 鶏のやわらか煮 ゆずのかけ煮	りんご	りんご
8日（水）	10倍がゆ だし汁 じゃがいもペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ だし汁 豚肉のやわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ だし汁 豚肉のやわらか煮 やわらか人参スティック	パイナップル	パイナップル
9日（木）	10倍がゆ スープのみ さかなペースト はくさいペースト	7倍がゆ はくさいスープ 白身魚のやわらか煮	全がゆ はくさいスープ 白身魚のやわらか煮 パパイヤのだし煮	いちご	いちご
10日（金）	10倍がゆ だし汁 なすのペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ だし汁（小松菜） 豚ひきと茄子のかけ煮 サイコロポテト	全がゆ だし汁（小松菜） 豚ひきと茄子のかけ煮 スティックポテト	りんご	りんご
13日（月）	10倍がゆ だし汁 キャベツペースト 人参ペースト	7倍がゆ 具だくさんだし汁 レバーのやわらか煮 やわらか人参サイコロ	全がゆ 具だくさんだし汁 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
14日（火）	10倍がゆ だし汁 豆腐ペースト きゅうりペースト	7倍がゆ だし汁（豆腐） チキンのやわらか煮	全がゆ だし汁（豆腐） チキンのやわらか煮 きゅうりスティック	キウイ	キウイ
15日（水）	10倍がゆ スープのみ たまねぎと人参ペースト	7倍がゆ スープ（人参・玉ねぎ） 牛ひき玉ねぎのトマト煮	全がゆ スープ（人参・玉ねぎ） 牛ひき玉ねぎのトマト煮 えだまめ	モモ	モモ

2023年

3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）
16日 （木）	10倍がゆ だし汁 ほうれん草ペースト さかなペースト	7倍がゆ だし汁（えのき・わかめ） ほうれん草とツナのやわらか煮	全がゆ だし汁（えのき・わかめ） ほうれん草とツナ和え スティックチーズ	バナナ	バナナ
17日 （金）	10倍がゆ だし汁 かぼちゃペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ そうめん汁 豆腐ハンバーグ カボチャのやわらか煮	全がゆ そうめん汁 豆腐ハンバーグ カボチャの煮物	りんご	りんご
20日 （月）	10倍がゆ だし汁 さかなペースト きゅうりペースト	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 鮭のやわらか煮 きゅうりスティック	パイナップル	パイナップル
22日 （水）	10倍がゆ 人参・じゃがいもペースト だしスープ	7倍がゆ 豚肉と野菜の炒め煮 だしスープ	全がゆ 豚肉と野菜の炒め煮 だしスープ 大根スティック煮	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
23日 （木）	10倍がゆ だし汁 ささみペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁 鶏ささみのやわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ だし汁 鶏ささみのやわらか煮 もやしと人参の炒め煮	オレンジ	オレンジ
24日 （金）	10倍がゆ スープ ほうれん草ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ スープ（ほうれん草） 白身魚のやわらか煮 マッシュポテト	全がゆ スープ（ほうれん草） 白身魚のやわらか煮 じゃがいもスティック煮	りんご	りんご
27日 （月）	10倍がゆ だし汁（わかめ） トマトペースト レタペースト	7倍がゆ だし汁（わかめ） 豚肉のそぼろ 角切りトマト	全がゆ だし汁（わかめ） 豚肉のやわらか煮 角切りトマト	モモ	モモ
28日 （火）	10倍がゆ だし汁（豆腐） 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	7倍がゆ だし汁（豆腐） 湯豆腐 やわらかブロッコリー	全がゆ だし汁（豆腐） 鶏のやわらか煮 やわらかブロッコリー	オレンジ	オレンジ
29日 （水）	10倍がゆ レタペースト 人参・じゃがいもペースト	チキンクリームシチュー 7倍がゆ	チキンクリームシチュー 全がゆ	いちご	いちご
30日 （木）	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