

2023年

5月

離乳食献立表



回数	1回食（午前）		
	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
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）
1日（月）	10倍がゆ 大根ペースト 豆腐 [△] -スト だしスープ（具なし）	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 角切り大根煮 あおさのだし汁	全がゆ 豚肉のやわらか煮 大根 [△] 煮 あおさのだし汁
2日（火）	10倍がゆ だしスープ（具なし） 豆腐 [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ ほうれん草とコーンのポタージュースープ 豆腐と人参の [△] 煮 りんご	全がゆ ほうれん草とコーンのポタージュースープ 豆腐と人参の [△] 煮 りんご
8日（月）	10倍がゆ あさりスープ 鶏ペースト 人参ペースト	7倍がゆ あさりスープ 鶏のやわらか煮 にんじんのやわらか煮	全がゆ あさりスープ 鶏のやわらか煮 にんじんしりしりやわらか煮
9日（火）	10倍がゆ だし汁（お麴） さかな [△] -スト えだまめ [△] -スト	7倍がゆ だし汁（お麴） 白身魚のあんかけ やわらかえだまめ	ゆかりがゆ だし汁（お麴） 白身魚のあんかけ やわらかえだまめ
10日（水）	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト キャベツペースト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ そうめん汁 湯豆腐のあんかけ やわらかブロッコリー	全がゆ そうめん汁 湯豆腐のそぼろあんかけ やわらかブロッコリー
11日（木）	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト トマトペースト だしスープ（具なし）	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 だし汁（豆腐） トマトペースト	全がゆ 豚肉のやわらか煮 角切りトマト だし汁（豆腐）
12日（金）	10倍がゆ キャベツスープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	7倍がゆ キャベツスープ ささみの [△] 煮 ほうれん草と人参の [△] 煮	全がゆ キャベツスープ ささみのやわらか煮 ほうれん草と人参の [△] 煮
15日（月）	10倍がゆ スープ かぼちゃペースト 人参ペースト	7倍がゆ スープ マッシュカボチャ やわらか人参煮	全がゆ スープ マッシュカボチャ やわらか人参 [△] 煮
16日（火）	10倍がゆ だし汁（わかめ） 鶏ペースト たまねぎ [△] -スト	7倍がゆ やわらか青椒肉絲（離乳用） マッシュポテト だし汁（わかめ）	全がゆ やわらか青椒肉絲（離乳用） マッシュポテト だし汁（わかめ）
17日（水）	10倍がゆ だし汁（しびい） 人参ペースト しびい [△] -スト	7倍がゆ ちくさ焼きのやわらか煮（離乳） やわらか人参 だし汁（しびい）	全がゆ ちくさ焼きのやわらか煮（離乳） ひじきのやわらか煮 だし汁（しびい）
18日（木）	10倍がゆ ブロッコリー [△] -スト 人参ペースト だしスープ（具なし）	7倍がゆ コーンスープ 豚肉の [△] 煮 やわらかブロッコリー	全がゆ コーンスープ 豚肉の [△] 煮 やわらかブロッコリー
19日（金）	10倍がゆ だし汁（豆腐） トマトペースト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ だし汁（豆腐） 豆腐 [△] -スト 角切りトマト	全がゆ だし汁（豆腐） 鶏のやわらか煮 角切りトマト
22日（月）	10倍がゆ さかなペースト 人参ペースト ほうれん草のだしスープ	7倍がゆ ほうれん草のだしスープ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参 [△] 煮	全がゆ ほうれん草のだしスープ 白身魚のやわらか煮 春雨サラダ
23日（火）	10倍がゆ 野菜スープ 人参ペースト	7倍がゆ 野菜スープ やわらか人参煮	全がゆ 千切り野菜スープ 豚肉のやわらか煮

2023年

5月

離乳食献立表



回数	1回食(午前)		
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
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)
	じゃがいもペースト	マッシュポテト	じゃがいも小判焼き
24日 (水)	10倍がゆ だしスープ(具なし) たまねぎと人参 ^ハ -スト バナナペースト	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 やわらかきゅうりスティック だし汁(人参・玉ねぎ)	全がゆ 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック だし汁(人参・玉ねぎ)
25日 (木)	10倍がゆ 鶏ペースト こまつな ^ハ -スト ブロッコリー ^ハ -スト	7倍がゆ だし汁(小松菜) 鶏のやわらかトマト煮 やわらかブロッコリー	全がゆ だし汁(小松菜) 鶏のやわらかトマト煮 やわらかブロッコリー
26日 (金)	10倍がゆ さかな ^ハ -スト 人参ペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 もやし煮 だし汁(えのき・わかめ)	全がゆ 白身魚のやわらか煮 もやし煮 だし汁(えのき・わかめ)
29日 (月)	10倍がゆ ほうれん草 ^ハ -スト 豆腐 ^ハ -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 湯豆腐 ほうれん草煮 だし汁(人参・レタス)	全がゆ 湯豆腐 ほうれん草煮 だし汁(人参・レタス)
30日 (火)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎと人参 ^ハ -スト あおさのだし汁	7倍がゆ あおさのだし汁 鶏ひき肉のやわらか煮 たまねぎのやわらか煮	全がゆ あおさのだし汁 鶏団子 たまねぎのやわらか煮
31日 (水)	10倍がゆ さかなペースト トマトペースト みそ汁(離乳・上澄み)	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 角切りトマト やわらかきゅうりスティック	全がゆ 白身魚のやわらか煮 角切りトマト きゅうりスティック