

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 <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> 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 <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> 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 <sup>△</sup> 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(お麩) さかな <sup>△</sup> -スト えだまめ <sup>△</sup> -スト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のあんかけ やわらかえだまめ	ゆかりがゆ だし汁(お麩) 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 <sup>△</sup> -スト キャベツペースト ブロッコリー <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> 煮 ほうれん草と人参の <sup>△</sup> 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 <sup>△</sup> 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 <sup>△</sup> 煮
16日(火)	10倍がゆ だし汁(わかめ) 鶏ペースト たまねぎ <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> 煮 やわらかブロッコリー	全がゆ コーンスープ 豚肉のマ <sup>△</sup> ルトやわらか煮 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 <sup>△</sup> -スト	7倍がゆ だし汁(豆腐) 豆腐 <sup>△</sup> -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 <sup>△</sup> 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 <sup>ハ</sup> -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 <sup>ハ</sup> -スト ブロッコリー <sup>ハ</sup> -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 <sup>ハ</sup> -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 <sup>ハ</sup> -スト 豆腐 <sup>ハ</sup> -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 <sup>ハ</sup> -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