

2023年

8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）
1日 (火)	10倍がゆ だし汁 人参ペースト さかなペースト	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 青梗菜と人参のやわらか炒め(離乳用) だしスープ(具なし)	全がゆ 白身魚のやわらか煮 青梗菜と人参のやわらか炒め(離乳用) だしスープ(具なし)
2日 (水)	10倍がゆ 鶏ペースト 大根ペースト みそ汁(離乳・上澄み)	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 鶏のやわらか煮 りんご	全がゆ 鶏のやわらか煮 やわらかブロッコリー みそ汁(離乳・上澄み)
3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 こまつなごま白和え じゃがいものみそ汁(離乳用)
4日 (金)	そうめん スープのみ 人参とじゃがいも <sup>△</sup> -スト トマトペースト	そうめん汁(七夕用) 貝だくさんスープ <sup>△</sup> すいか	そうめん汁(七夕用) 貝だくさんスープ <sup>△</sup> 角切りトマト すいか
7日 (月)	10倍がゆ 白身魚の <sup>△</sup> -スト 小松菜ペースト みそ汁(離乳・上澄み)	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚のやわらか煮 バナナ	雑穀ごはん みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚のやわらか煮 角切りトマト
8日 (火)	10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいも <sup>△</sup> -スト りんごペースト	7倍がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが(白滝抜き) りんご	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが りんご
9日 (水)	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豚肉 <sup>△</sup> -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豚肉のやわらか煮 じゃがいも小判焼き	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豚肉のやわらか煮 じゃがいも小判焼き
10日 (木)	10倍がゆ 白身魚の <sup>△</sup> -スト キャベツペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 白身魚のやわらかみそ煮 キャベツわか煮(離乳) だしスープ(具なし)	全がゆ 魚の田楽 やわらかきゅうりスティック キャベツスープ
11日 (金)	10倍がゆ スープのみ 豆腐 <sup>△</sup> -スト パパイヤペースト	7倍がゆ だし汁(豆腐) 白身魚のやわらか煮 パパイヤのだし煮	全がゆ だし汁(豆腐) 白身魚のやわらか煮 パパイヤのだし煮
14日 (月)	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豆腐 <sup>△</sup> -スト 人参ペースト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豆腐のやわらか煮 やわらか人参スティック	全がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豆腐のやわらか煮 やわらか人参スティック
15日 (火)	10倍がゆ だしスープ(具なし) 豆腐 <sup>△</sup> -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ だしスープ(具なし) 湯豆腐 じゃがいものみぞれ煮	全がゆ だしスープ(具なし) 湯豆腐 じゃがいものみぞれ煮
16日 (水)	10倍がゆ だしスープ 人参・ジャガイモ <sup>△</sup> -スト トマトペースト	7倍がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 白身魚やわらか煮 トマトペースト	全がゆ ほうれん草とコーンのポタージュスープ 白身魚やわらか煮 角切りトマト

2023年

8月

## 離乳食献立表



回数	1回食(午前)		
月齢	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
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)
17日 (木)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎと人参 <sup>△</sup> -スト かぼちゃペースト	7倍がゆ チキンのやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 だしスープ(具なし)	全がゆ チキンのやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 だしスープ(具なし)
18日 (金)	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 鶏ペースト 大根ペースト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 鶏のやわらか煮 やわらか炒め煮(大根・人参・ツナ)	全がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 鶏のやわらか煮 やわらか炒め煮(大根・人参・ツナ)
21日 (月)	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 鶏ペースト キャベツペースト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) やわらか青椒肉絲(離乳用) キャベツわらか煮(離乳)	全がゆ みそ汁(離乳・上澄み) やわらか青椒肉絲(離乳用) キャベツわらか煮(離乳)
22日 (火)	10倍がゆ 人参・ジャガイロ <sup>△</sup> -スト みそ汁(離乳・上澄み) 大根ペースト	7倍がゆ 野菜煮 みそ汁(離乳・上澄み) オレンジ	全がゆ 野菜煮 みそ汁(離乳・上澄み) オレンジ
23日 (水)	全がゆ みそ汁(離乳・上澄み) さかな <sup>△</sup> -スト トマトペースト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚の煮つけ 角切りトマト	全がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚の煮つけ 角切りトマト
24日 (木)	10倍がゆ 豆腐 <sup>△</sup> -スト かぼちゃペースト バナナペースト	7倍がゆ だしスープ(具なし) 湯豆腐 カボチャの煮物	全がゆ だしスープ(具なし) 湯豆腐 カボチャの煮物
25日 (金)	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豆腐 <sup>△</sup> -スト 人参ペースト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 湯豆腐 やわらか煮(大根・人参)	全がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 豚肉のやわらか煮 やわらか大根スティック
28日 (月)	10倍がゆ ほうれん草 <sup>△</sup> -スト 豆腐 <sup>△</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)
29日 (火)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎと人参 <sup>△</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
30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
31日 (木)	10倍がゆ 鶏ペースト こまつな <sup>△</sup> -スト ブロッコリー <sup>△</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