

2023年

9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）
	5・6カ月	7・8ヶ月	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 (金)	10倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 白身魚の <sup>ハ</sup> -スト トマトペースト	7倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 白身魚のやわらか煮 トマトペースト
4日 (月)	10倍がゆ 豚肉 <sup>ハ</sup> -スト かぼちゃペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 みそ汁（離乳・上澄み）	全がゆ 豚肉のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 みそ汁（離乳・上澄み）
5日 (火)	10倍がゆ だし汁（わかめ） 鶏ペースト たまねぎ <sup>ハ</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）
6日 (水)	10倍がゆ 鶏ペースト キャベツ・人参やわらか煮（ペースト） だしスープ（具なし）	全がゆ 鶏のやわらか煮 キャベツ・人参やわらか煮（ペースト） だしスープ（具なし）	全がゆ 鶏のやわらか煮 キャベツ・人参やわらか煮 だしスープ（具なし）
7日 (木)	10倍がゆ ブロッコリー <sup>ハ</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>ク</sup> 煮 やわらかブロッコリー	全がゆ コーンスープ 豚肉の <sup>マ</sup> -ルトやわらか煮 やわらかブロッコリー
8日 (金)	10倍がゆ 白身魚の <sup>ハ</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 キャベツやわらか煮（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 (月)	7倍がゆ 湯豆腐 じゃがいもペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ 湯豆腐 じゃがいものみそ汁（離乳用） りんごペースト	全がゆ 湯豆腐 じゃがいものみそ汁（離乳用） りんごペースト
12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
13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
14日 (木)	10倍がゆ 人参とじゃがいも <sup>ハ</sup> -スト だしスープ（具なし）	7倍がゆ 豚ひき肉じゃが（離乳用） だしスープ（具なし） フルーツカクテル	全がゆ 豚ひき肉じゃが（離乳用） きゅうりスティック だしスープ（具なし）
15日 (金)	10倍がゆ 豚肉 <sup>ハ</sup> -スト たまねぎと人参 <sup>ハ</sup> -スト だしスープ（具なし）	7倍がゆ 春雨スープ 豚肉のやわらか煮 やわらか人参 <sup>ハ</sup>	全がゆ 春雨スープ 豚肉のやわらか煮 やわらか人参 <sup>ハ</sup>

2023年

9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）
	5・6カ月	7・8ヶ月	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）
19日 （火）	10倍がゆ 鶏ペースト 人参ペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ 鶏ペースト 人参ペースト みそ汁（離乳・上澄み）	全がゆ 鶏のやわらか煮 里芋と野菜のやわらかに（離乳用） みそ汁（離乳・上澄み）
20日 （水）	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） みそ汁（離乳・上澄み）	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） みそ汁（離乳・上澄み）
21日 （木）	10倍がゆ 豆腐ペースト 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）
22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 ささみのゆず煮 ほうれん草と人参のゆず煮	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ゆず煮
25日 （月）	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）
26日 （火）	10倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 鶏ペースト トマトペースト	7倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 鶏ペースト 角切りトマト	全がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 松風焼き 角切りトマト
27日 （水）	10倍がゆ だしスープ（具なし） たまねぎと人参ペースト 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）
28日 （木）	10倍がゆ 鶏ペースト こまつなペースト ブロッコリーペースト	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
29日 （金）	10倍がゆ さかなペースト 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）

管理栄養士 大城成未