



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)
2日 (月)	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト じゃがいもペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 豚ひき肉じゃが(離乳用) ほうれん草のいそ和え(離乳用) みそ汁(離乳・上澄み)	全がゆ 豚ひき肉じゃが(離乳用) ほうれん草のいそ和え(離乳用) みそ汁(離乳・上澄み)
3日 (火)	10倍がゆ さかなペースト キャベツペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ さかなペースト キャベツペースト だしスープ(具なし)	全がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツペースト だしスープ(具なし)
4日 (水)	10倍がゆ だし汁(えのき・わかめ) 鶏ペースト かぼちゃペースト	7倍がゆ だし汁(えのき・わかめ) やわらか青椒肉絲(離乳用) かぼちゃのやわらか煮	全がゆ だし汁(えのき・わかめ) やわらか青椒肉絲(離乳用) かぼちゃのやわらか煮
5日 (木)	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト トマトペースト みそ汁(離乳・上澄み)	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 角切りトマト みそ汁(離乳・上澄み)	全がゆ 豚肉のやわらか煮 角切りトマト みそ汁(キャベツ・麩)●
6日 (金)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎと人参 [△] -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)
10日 (火)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト キャベツペースト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツペースト だしスープ(具なし)	全がゆ 白身魚のやわらか煮 野菜炒め(やわらか・きざみ・離乳用) だしスープ(具なし)
11日 (水)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト ブロッコリー [△] -スト かぼちゃペースト	7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 ブロッコリー [△] -スト マッシュカボチャ	全がゆ 白身魚のやわらか煮 ゆでブロッコリー(添え) 南瓜の含めに●
12日 (木)	10倍がゆ だし汁(お麩) さかなペースト こまつな [△] -スト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 こまつなのやわらか煮	全がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 こまつなのやわらか煮
13日 (金)	10倍がゆ スープ(ほうれん草) 豆腐 [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ スープ(ほうれん草) 湯豆腐のそぼろあんかけ	全がゆ スープ(ほうれん草) 鶏のやわらか煮 やわらか人参スティック
16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 やわらか人参スティック
17日 (火)	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 やわらか人参スティック	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



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)
18日 (水)	10倍がゆ 鶏ペースト キャベツ・人参ペースト さつまいもペースト(離乳用)	7倍がゆ 鶏ペースト キャベツ・人参やわらか煮 さつまいもペースト(離乳用)	全がゆ 鶏のやわらか煮 キャベツ・人参やわらか煮 さつまいもペースト(離乳用)
19日 (木)	10倍がゆ だし汁(しびい) 人参ペースト しびい ^ハ -スト	7倍がゆ ちぐ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 ちぐ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)
20日 (金)	10倍がゆ だし汁(豆腐) トマトペースト ブロッコリー ^ハ -スト	7倍がゆ だし汁(豆腐) 豆腐 ^ハ -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
23日 (月)	10倍がゆ 豚肉 ^ハ -スト たまねぎと人参 ^ハ -スト みそ汁(離乳・上澄み)	7倍がゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁(離乳・上澄み) フルーツヨーグルト	全がゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁(離乳・上澄み) フルーツヨーグルト
24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) 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)
25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)
26日 (木)	10倍がゆ だし汁 トマトペースト なすの ^ハ -スト	7倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ バナナ	10倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ きゅうりスティック
27日 (金)	10倍がゆ だし汁(お麩) ほうれん草ペースト さかな ^ハ -スト	7倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおひたし	10倍がゆ みそ汁(離乳・上澄み) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおひたし
30日 (月)	10倍がゆ だしスープ 人参ペースト 豆腐 ^ハ -スト	7倍がゆ スープ(^ハ - ^ハ -スト状) 豆腐ハンバーグ やわらか人参サイコロ	全がゆ スープ(^ハ - ^ハ -スト状) 豆腐ハンバーグ やわらか人参スティック
31日 (火)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリー ^ハ -スト だしスープ(具なし)	7倍がゆ 鶏のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 やわらかブロッコリー	全がゆ 鶏のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 やわらかブロッコリー