

2023年

12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（金） | 10倍がゆ さかな [△] -スト 人参・ツ [▽] 切 [△] 1 [△] -スト みそ汁 | 7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 人参・ツ [▽] 切 [△] 1 [△] -スト みそ汁 | 全がゆ 白身魚のやわらか煮 人参・ツ [▽] 切 [△] 1 [△] -スト みそ汁 |
| 4日（月） | 10倍がゆ 豚肉 [△] -スト ブ [▽] コ [▽] リ [△] -スト だしスープ（具なし） | 7倍がゆ だしスープ（具なし） 豚のやわらか煮 ブ [▽] コ [▽] リ [△] -の [▽] ク [▽] ク [▽] 煮 | 全がゆ だし汁（あさり） 豚のやわらか煮 やわらかブロッコリー |
| 5日（火） | 10倍がゆ さかなペースト たまねぎペースト バナナペースト | 7倍がゆ だしスープ（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 やわらか麩 | 全がゆ だしスープ（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 もやしと麩の [▽] ク [▽] ク [▽] 煮 |
| 6日（水） | 10倍がゆ 豚肉 [△] -スト 大根ペースト みそ汁 | 7倍がゆ 豚肉 [△] -スト 大根ペースト みそ汁 | 全がゆ 大根 [▽] ク [▽] ク [▽] 煮 豚肉のやわらか煮 オレンジペースト |
| 7日（木） | 10倍がゆ はくさいスープ 豆腐 [△] -スト モモ | おじや（豚肉・もずく） はくさいスープ 湯豆腐 モモ | おじや（豚肉・もずく） はくさいスープ 湯豆腐のそぼろあんかけ モモ |
| 8日（金） | 10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいも [△] -スト 豆腐 [△] -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） | 全がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが |
| 11日（月） | 10倍がゆ やわらかブロッコリー コーンペースト | 7倍がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー | 全がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー |
| 12日（火） | 10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト | ほうれん草がゆ わかめのすまし汁 鶏のやわらか煮 バナナ | ほうれん草がゆ わかめのすまし汁 鶏のやわらか煮 バナナ |
| 13日（水） | 10倍がゆ スープ 大豆ペースト りんごペースト | 7倍がゆ スープ 野菜のやわらか煮 モモ [△] -スト | 全がゆ スープ 豚肉と野菜のやわらか煮 大豆の煮 |
| 14日（木） | 10倍がゆ レ [▽] バ [▽] - [△] スト 人参ペースト ほうれん草ペースト | 7倍がゆ レ [▽] バ [▽] - [△] スト やわらか人参（離乳用） コンソメスープ（ほうれん草） | 全がゆ レ [▽] バ [▽] -の [▽] ケ [▽] チャ [▽] ップ [▽] 煮 やわらか人参（離乳用） コンソメスープ（ほうれん草） |
| 15日（金） | 10倍がゆ みそ汁 白身魚の [△] -スト キャベツペースト | 7倍がゆ みそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツペースト | 全がゆ みそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック |

2023年

12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） |
| 18日 （月） | 10倍がゆ 豆腐 [△] -ス 人参ペースト みそ汁 | 7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参 だし汁（豆腐） | 全がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参 だし汁（豆腐） |
| 19日 （火） | 10倍がゆ 豆腐 [△] -ス キャベツペースト みそ汁（離乳・上澄み） | 7倍がゆ ちくさ焼きのやわらか煮（離乳） キャベツわらか煮（離乳） みそ汁（離乳・上澄み） | 全がゆ ちくさ焼きのやわらか煮（離乳） キャベツわらか煮（離乳） みそ汁（離乳・上澄み） |
| 20日 （水） | 10倍がゆ 鶏ペースト マッシュカボチャ だしスープ（具なし） | 7倍がゆ 鶏ペースト マッシュカボチャ だしスープ（具なし） | 全がゆ 鶏ペースト マッシュカボチャ だしスープ（具なし） |
| 21日 （木） | 10倍がゆ さかなペースト ブロッコリー [△] -ス 人参ペースト | 7倍がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー やわらか人参スティック | 全がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらかブロッコリー やわらか人参スティック |
| 22日 （金） | 10倍がゆ 豆腐 [△] -ス ほうれん草ペースト みそ汁（離乳・上澄み） | ホ [△] 味 [△] の [△] 汁 [△] 豆腐のあんかけ ほうれん草ペースト みそ汁（離乳・上澄み） | ホ [△] 味 [△] の [△] 汁 [△] 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁（離乳・上澄み） |
| 25日 （月） | 10倍がゆ 人参・ツ [△] ・カ [△] ・イ [△] -ス 鶏ペースト メロンペースト（離乳） | 7倍がゆ 野菜スープ 鶏のやわらか煮 メロンペースト（離乳） | 全がゆ 野菜スープ 鶏のやわらか煮 ゆでブロッコリー（添え） |
| 26日 （火） | 10倍がゆ 豚肉 [△] -ス じゃがいもペースト だしスープ（具なし） | 7倍がゆ 豚肉 [△] -ス マッシュポテト りんごペースト | 全がゆ やわらかキーマカレー（離乳用） マッシュポテト りんごペースト |
| 27日 （水） | 10倍がゆ 白身魚の [△] -ス キャベツペースト みそ汁 | 7倍がゆ 白身魚のやわらかみそ煮 キャベツわらか煮（離乳） みそ汁 | 全がゆ 魚の田楽● やわらかきゅうりスティック みそ汁 |
| 28日 （木） | 10倍がゆ だし汁（豆腐） トマトペースト ブロッコリー [△] -ス | 7倍がゆ だし汁（豆腐） 豆腐 [△] -ス 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 |