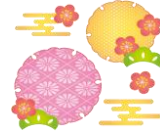


2024年

1月



離乳食献立表



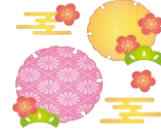
回数	1回食（午前）		
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
4日 (木)	10倍がゆ さかな [△] -スト 人参ペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ 白菜のやわらか煮 やわらか人参スティック みそ汁（離乳・上澄み）	全がゆ 白菜のやわらか煮 やわらか人参スティック みそ汁（離乳・上澄み）
5日 (金)	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト トマトペースト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ 豚肉 [△] -スト トマトペースト だし汁（じゃがいも・離乳用）	全がゆ 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック 角切りトマト
9日 (火)	10倍がゆ スープのみ 豆腐 [△] -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
10日 (水)	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト 人参ペースト だしスープ（具なし）	ことこと肉うどん バナナ	ことこと肉うどん バナナ
11日 (木)	10倍がゆ 鶏ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 鶏肉のトマトやわらか煮（ペースト離乳） 大根ペースト だし汁（ほうれん草・離乳用）	全がゆ 鶏肉のトマトやわらか煮（離乳） 大根スティック煮 だし汁（ほうれん草・離乳用）
12日 (金)	10倍がゆ さかな [△] -スト キャベツ・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 キャベツ・人参ペースト だしスープ（具なし）	全がゆ 白身魚のやわらか煮 やわらか人参（離乳用） キャベツスープ
15日 (月)	10倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 鶏ペースト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ だし汁（小松菜） 鶏のやわらか煮 やわらかブロッコリー	全がゆ だし汁（小松菜） 鶏のやわらか煮 スティックチーズ
16日 (火)	10倍がゆ レバー [△] -スト 人参・ジャガイモ [△] -スト みそ汁（離乳・上澄み）	7倍がゆ レバーのやわらか煮 やわらか人参サイコロ だし汁（じゃがいも）	全がゆ レバーのやわらか煮 やわらか人参スティック だし汁（じゃがいも）
17日 (水)	10倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 豆腐 [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 湯豆腐 人参ペースト	全がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 湯豆腐 やわらか人参スティック
18日 (木)	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト チゲソウイ [△] -スト かぼちゃペースト	7倍がゆ 豚肉 [△] -スト チゲソウイ [△] -スト マッシュカボチャ	全がゆ 豚肉のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 マッシュカボチャ

2024年

1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	5・6カ月 ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	7・8ヶ月 舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	9・10・11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
19日 （金）	10倍がゆ 豚肉 ^ハ -スト トマトペースト えだまめ ^ハ -スト	7倍がゆ だし汁（えのき・わかめ） 豚肉 ^ハ -スト トマトペースト	全がゆ だし汁（えのき・わかめ） 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック
22日 （月）	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）
23日 （火）	10倍がゆ 鶏ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	7倍がゆ 鶏そぼろ ほうれん草と人参の軟らか炒め（離乳） みそ汁（離乳・上澄み）	全がゆ 鶏そぼろ ほうれん草と人参の軟らか炒め（離乳） みそ汁（離乳・上澄み）
24日 （水）	10倍がゆ 白身魚の ^ハ -スト 大根ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ 白身魚と大根の軟らか煮（離乳） じゃがいもの煮物（離乳） みそ汁（離乳・上澄み）	全がゆ 白身魚と大根の軟らか煮（離乳） じゃがいもの煮物（離乳） みそ汁（離乳・上澄み）
25日 （木）	10倍がゆ 豆腐 ^ハ -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）
26日 （金）	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）
29日 （月）	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）
30日 （火）	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
31日 （水）	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