

2024年

3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 だしスープ 人参ペースト トマトペースト	おじや（豚肉・人参） だしスープ 角切りトマト モモ [△] -スト	おじや（豚肉・人参） だし汁 角切りトマト モモ [△] -スト
4日 （月）	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
5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
6日 （水）	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト 人参ペースト だしスープ	ことこと肉うどん バナナ	ことこと肉うどん バナナ
7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）
8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	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	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
11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）
12日 （火）	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト 人参ペースト だしスープ	7倍がゆ 湯豆腐 人参ペースト だしスープ（具なし）	全がゆ 湯豆腐 きゅうりスティック やわらか人参スティック
13日 （水）	10倍がゆ みそ汁（離乳・上澄み） 豚肉 [△] -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
14日 （木）	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）
15日 （金）	10倍がゆ 白身魚の [△] -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）

2024年
3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）
18日 (月)	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
19日 (火)	10倍がゆ 白身魚の ^ハ -汁 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
21日 (木)	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	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)
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 ^{クク} 煮 ほうれん草と人参の ^{クク} 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 ^{クク} 煮
25日 (月)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎと人参 ^ハ -汁 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
26日 (火)	10倍がゆ さかなペースト トマトペースト みそ汁	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
27日 (水)	10倍がゆ だしスープ たまねぎと人参 ^ハ -汁 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 人参とじゃがいも ^ハ -汁 だしスープ	7倍がゆ 豚ひき肉じゃが(離乳用) だしスープ 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
29日 (金)	10倍がゆ 豚肉 ^ハ -汁 たまねぎと人参 ^ハ -汁 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 やわらか人参汁	全がゆ 春雨スープ 豚肉のやわらか煮 やわらか人参汁

管理栄養士 大城成未