

令和6年度 1月 離乳食献立表

日/曜	5～6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態 ※たんばく源は6ヶ月からです。	7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
4・18日 土	素麺のくたくた煮 (素麺 人参 玉ねぎ)	やわらか野菜スパゲティ (スパゲティ 人参 玉ねぎ) つぶしみかん(みかん)	野菜スパゲティ (スパゲティ 人参 玉ねぎ) 刻みみかん(みかん)
6・20日 月	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 野菜のミルク煮 (ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ) つぶしみかん(みかん)	お粥～軟飯 ミルクシチュー (ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 刻みみかん(みかん)
7・21日 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (小松菜 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 卵黄と野菜のくず煮 (鶏ひき肉 卵黄 人参 玉ねぎ) 味噌汁(小松菜)	お粥～軟飯 卵と野菜の炒めもの (鶏ひき肉 卵 人参 玉ねぎ) 味噌汁(小松菜)
8・22日 水	パン粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 玉ねぎ)	やわらかパン粥 鶏肉と野菜のケチャップ煮 (豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) 和え物(わかめ もやし きゅうり)	パン粥～パン 鶏肉と野菜のケチャップ煮 (豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) 和え物(わかめ もやし きゅうり)
9・23日 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (小松菜 人参 じゃがいも)	やわらか粥 魚と野菜のくず煮 (白身魚 小松菜 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	お粥～軟飯 魚と野菜の煮物 (白身魚 小松菜 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)
10・24日 金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (人参 玉ねぎ 豆腐)	やわらか粥 豚肉と野菜のくず煮 (豚肉 玉ねぎ 人参) スープ(わかめ 豆腐)	お粥～軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 玉ねぎ 人参) スープ(わかめ 豆腐)
11・25日 土	パン粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参)	やわらかミルクパン粥 (食パン ツナ缶 人参) つぶし果物(バナナ)	ミルクパン粥 (食パン ツナ缶 人参) 刻み果物(バナナ)
27日 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 人参 キャベツ)	やわらか粥 高野豆腐と野菜のくず煮 (高野豆腐 じゃがいも 人参) 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	お粥～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 (高野豆腐 じゃがいも 人参) 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)
14・28日 火	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 人参 さつまいも)	やわらか粥 豆腐と野菜の味噌くず煮 (豆腐 ツナが豚ひき肉 人参) スープ(チンゲンサイ)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の味噌煮 (豆腐 ツナが豚ひき肉 人参) スープ(チンゲンサイ)
15・29日 水	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 ブロッコリー)	やわらか粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 (鶏肉 玉ねぎ 人参) スープ(じゃがいも 人参)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜のつぶし煮物 (鶏肉 玉ねぎ 人参) スープ(じゃがいも 人参)
16・30日 木	うどんのくたくた煮 (うどん 玉ねぎ 人参)	やわらか味噌うどん (うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参) スープ (わかめ もやし)	味噌うどん (うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参) スープ (わかめ もやし)
17・31日 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と野菜のつぶし煮 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁(かぶ かぶの葉)	お粥～軟飯 肉じゃが (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁(かぶ かぶの葉)
お正月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (豆腐 大根 人参)	やわらか粥 豆腐と野菜の味噌くず煮 (鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参) すまし汁(わかめ 焼き麩)	お粥～軟飯 豆腐入り松風焼き (鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ) すまし汁(わかめ 焼き麩)
誕生会	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (人参 大根 じゃがいも)	やわらか粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 大根 人参) 和え物(キャベツ きゅうり 人参)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 大根 人参) 和え物(キャベツ きゅうり 人参)