

令和6年10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
1・15・29 火	つぶし粥 白身魚と豆腐のつぶし煮 (白身魚 豆腐 人参)	やわらか粥 白身魚と野菜のくず煮 (白身魚 かぶ 人参) 味噌汁(わかめ 豆腐)	お粥 白身魚と野菜の煮物 (白身魚 かぶ 人参) 味噌汁(わかめ 豆腐)
2・16・30 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 人参 小松菜)	やわらか粥 高野豆腐と野菜のやわらか煮 (高野豆腐 じゃがいも 人参) 味噌汁(玉ねぎ 焼き麩)	お粥 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 焼き麩)
3・17・31 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 キャベツ)	やわらか粥 豚肉と野菜のやわらかケチャップ煮 (豚肉 玉ねぎ キャベツ) スープ(小松菜 人参)	お粥 豚肉と野菜のケチャップ煮 (豚肉 玉ねぎ キャベツ) スープ(小松菜 人参)
4・18 金	うどんのくたくた煮 (うどん キャベツ 人参)	やわらか野菜うどん (うどん キャベツ 人参 もやし) つぶし果物	野菜うどん (うどん キャベツ 人参 もやし) 刻み果物
5・19 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)
7・21 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 ふわふわスクランブルエッグ (卵黄 玉ねぎ 人参) スープ(キャベツ 玉ねぎ)	お粥 スクランブルエッグ (うどん 玉ねぎ 人参) スープ(キャベツ 玉ねぎ)
8・22 火	つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮 (魚 人参 小松菜)	やわらか粥 魚と野菜のやわらか煮 (魚 小松菜 人参) 味噌汁(玉ねぎ)	お粥 魚と野菜の煮物 (魚 小松菜 人参) 味噌汁(玉ねぎ)
9・23 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 人参)	やわらか粥 豚肉と野菜のやわらか味噌煮 (豚肉 キャベツ 人参) スープ(わかめ)	お粥 豚肉と野菜の味噌煮 (豚肉 キャベツ 人参) スープ(わかめ)
10・24 木	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 キャベツ)	やわらか粥 豆腐と野菜のやわらかそぼろ煮 (豆腐 鶏ひき肉 人参) 味噌汁(もやし)	お粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 (豆腐 鶏ひき肉 人参) 味噌汁(もやし ねぎ)
11・25 金	パン粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 玉ねぎ 人参)	やわらかパン粥 野菜のとろとろミルク煮 (鶏肉 玉ねぎ じゃがいも) スープ(人参 玉ねぎ)	パン粥 野菜のミルク煮 (鶏肉 玉ねぎ じゃがいも) スープ(人参 玉ねぎ)
12・26 土	うどんのくたくた煮 (うどん 人参 玉ねぎ)	スープスパゲッティ (スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) つぶし果物(バナナ)	やわらかスパゲッティ (スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 刻み果物(バナナ)
28 月	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 豆腐ステーキ とろとろ野菜あん (豆腐 人参 玉ねぎ) 味噌汁(かぶ 人参)	お粥 豆腐ステーキ 野菜あん (豆腐 人参 玉ねぎ) 味噌汁(かぶ 人参)
ハロウィン	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 とろとろシチュー (豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) つぶし果物(果物)	お粥 シチュー (豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) 刻み果物(果物)
食育	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (さつまいも 人参 玉ねぎ)	さつまいも入りやわらか粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉 大根 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	さつまいも入り粥 鶏肉と野菜の甘辛煮 (鶏肉 大根 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ)
誕生会	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 ブロッコリー)	やわらか粥 鶏肉のやわらか煮 (鶏肉 玉ねぎ) スープ(人参 ブロッコリー)	お粥 鶏肉の煮物 (鶏肉 玉ねぎ) スープ(人参 ブロッコリー)