

令和6年11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 金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (白身魚 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豆腐 玉ねぎ 人参) スープ(小松菜)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 玉ねぎ 人参) スープ(小松菜)
2・16・30 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)
18 月	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 小松菜 人参)	やわらか粥 豆腐と野菜のやわらか味噌煮 (豆腐 豚ひき肉 人参) スープ(わかめ)	お粥～軟飯 麻婆豆腐 (豆腐 豚ひき肉 人参) スープ(わかめ)
5・19 火	素麺のくたくた煮 (素麺 ほうれん草 人参 白菜)	やわらか野菜スパゲティ (スパゲティ ほうれん草 人参) かぼちゃのやわらか煮(かぼちゃ) スープ(白菜 人参)	和風スパゲティ (スパゲティ 人参 玉ねぎ) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) スープ(白菜 人参)
6・20 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (人参 玉ねぎ 白菜)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜) 味噌汁(玉ねぎ)	お粥～軟飯 すき焼き風煮 (豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜) 味噌汁(玉ねぎ)
7・21 木	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(かぶ 人参)	お粥～軟飯 やわらかハンバーグ (豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(かぶ 人参)
8・22 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 じゃがいも)	やわらか粥 豚肉と野菜のやくず煮 (豚肉 玉ねぎ 人参) 味噌汁(玉ねぎ キャベツ)	お粥～軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 玉ねぎ 人参) 味噌汁(玉ねぎ キャベツ)
9 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) つぶし果物(バナナ)	野菜スパゲティ (スパゲティ 人参 玉ねぎ) 刻み果物(バナナ)
11・25 月	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 ふわふわスクランブルエッグ (卵黄 じゃがいも 玉ねぎ) スープ(玉ねぎ 人参 トマト缶)	お粥～軟飯 スクランブルエッグ (卵 じゃがいも 玉ねぎ) スープ(玉ねぎ 人参 トマト缶)
12・26 火	つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮 (白身魚 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 魚と野菜のやわらか味噌煮 (白身魚 人参) すまし汁(玉ねぎ わかめ)	お粥～軟飯 魚と野菜の味噌煮 (白身魚 人参) すまし汁(玉ねぎ わかめ)
13・27 水	つぶし粥 野菜のマッシュ (玉ねぎ 人参 キャベツ)	やわらか粥 野菜のとろとろミルク煮 (豚肉 玉ねぎ 人参) つぶし果物(果物)	お粥～軟飯 野菜のミルク煮 (豚肉 玉ねぎ 人参) 刻み果物(果物)
14・28 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 人参 キャベツ) スープ(じゃがいも 玉ねぎ)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 人参 キャベツ) スープ(じゃがいも 玉ねぎ)
七五三	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 小松菜)	やわらか粥 魚と野菜のくず煮 (白身魚 人参) すまし汁(豆腐 麩 小松菜)	お粥～軟飯 魚と野菜の煮物 (白身魚 人参) すまし汁(豆腐 麩 小松菜)
食育	パン粥 野菜のマッシュ (ブロッコリー 人参 玉ねぎ)	やわらかミルクパン粥 マカロニと野菜のやわらか煮 (マカロニ 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) スープ(もやし)	ミルクパン粥～パン マカロニと野菜の煮物 (マカロニ 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) スープ(もやし)
誕生会	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 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 じゃがいも 人参) スープ(玉ねぎ)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 じゃがいも 人参) スープ(玉ねぎ)