

令和6年12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
2・16 月	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 大根)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豆腐 ツナ缶 大根 人参) 味噌汁(わかめ)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 ツナ缶 大根 人参) 味噌汁(わかめ)
3・17 火	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 魚と野菜のくず煮 (さけ 人参 玉ねぎ キャベツ) すまし汁(豆腐 人参)	お粥～軟飯 魚と野菜の味噌煮 (さけ 人参 玉ねぎ キャベツ) すまし汁(豆腐 人参)
4・18 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 野菜のミルク煮 (豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)	パン粥～パン ミルクシチュー (豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)
5・19 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (小松菜 人参 キャベツ)	やわらか粥 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 小松菜 人参) スープ(人参 キャベツ)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 小松菜 人参) スープ(人参 キャベツ)
6・20 金	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 豚肉と野菜のくず煮 (豚肉 大根 人参) 味噌汁(玉ねぎ じゃがいも)	お粥～軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 大根 人参) 味噌汁(玉ねぎ じゃがいも)
7・21 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)
9・23 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 玉ねぎ 人参)	やわらか具入り粥 (ツナ缶 人参 玉ねぎ) スープ(人参 小松菜)	具入りお粥～具入り軟飯 (ツナ缶 人参 玉ねぎ) スープ(人参 小松菜)
10・24 火	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 卵黄と野菜のくず煮 (卵黄 豆腐 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 キャベツ)	お粥～軟飯 卵と野菜の炒めもの (卵 豆腐 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 キャベツ)
11・25 水	人参入りつぶし粥 魚のつぶし煮 (白身魚 人参 ほうれん草)	人参入りやわらか粥 魚と野菜のくず煮 (白身魚 玉ねぎ 人参) 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	人参入りお粥～人参入り軟飯 魚と野菜の煮物 (白身魚 玉ねぎ 人参) 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)
12・26 木	うどんのくたくた煮 (うどん かぼちゃ 人参 大根)	やわらか味噌うどん (うどん かぼちゃ 人参 大根) おかか和え (もやし 人参 キャベツ)	ほうとう風うどん (うどん かぼちゃ 人参 大根) おかか和え (もやし 人参 キャベツ)
13・27 金	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 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) つぶし果物(果物)	お粥～軟飯 ミルクシチュー (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 刻み果物(果物)
14・28 土	パン粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参)	やわらかみるくパン粥 (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)
クリスマス	つぶし粥 野菜のマッシュ (人参 玉ねぎ)	やわらか粥 鶏肉とマカロニのやわらか煮 (鶏肉 マカロニ 人参) スープ(玉ねぎ 人参)	お粥～軟飯 鶏肉とマカロニの煮物 (鶏肉 マカロニ 人参) スープ(玉ねぎ 人参)
誕生会	つぶし粥 野菜のマッシュ (人参 玉ねぎ じゃがいも)	やわらか粥 鶏肉と野菜のケチャップ煮 (鶏肉 玉ねぎ 人参) スープ(玉ねぎ じゃがいも)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 (鶏肉 玉ねぎ 人参) スープ(玉ねぎ じゃがいも)