

令和6年度 3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(果物)	ミルクパン粥 (食パン ツナ缶 人参) 刻み果物(果物)
3・17・31日 月	素麺のくたくた煮 (素麺 人参 玉ねぎ キャベツ)	ツナと野菜のやわらかスパゲティ (スパゲティ ツナ缶 人参 キャベツ) スープ(人参)	ツナと野菜のスパゲティ (スパゲティ ツナ缶 人参 キャベツ) スープ(人参)
4・18日 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (人参 玉ねぎ 小松菜)	やわらか粥 卵黄と野菜のふわふわ煮 (鶏肉 卵黄 玉ねぎ 人参) 味噌汁(わかめ)	お粥～軟飯 親子煮 (鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参) 味噌汁(わかめ)
5・19日 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (ほうれん草 人参 じゃがいも)	やわらか粥 魚と野菜のくず煮 (鮭 ほうれん草 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	お粥～軟飯 魚と野菜の煮物 (鮭 ほうれん草 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)
6日 木	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ キャベツ)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ キャベツ)
7・21日 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と野菜の味噌くず煮 (豚肉 キャベツ 人参) スープ(玉ねぎ チンゲンサイ)	お粥～軟飯 豚肉と野菜の味噌煮 (豚肉 キャベツ 人参) スープ(玉ねぎ チンゲンサイ)
8・22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) つぶし果物(果物)	野菜スパゲティ (スパゲティ 人参 玉ねぎ) 刻み果物(果物)
10・24日 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 かぼちゃ)	野菜ミルクリゾット (精白米 玉ねぎ 人参 小松菜) ゆでかぼちゃ(かぼちゃ)	野菜ミルクリゾット (精白米 玉ねぎ 人参 小松菜) ゆでかぼちゃ(かぼちゃ)
11・25日 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と野菜のくず煮 (豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(わかめ)	お粥～軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(わかめ)
12・26日 水	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 豚肉と野菜のミルク煮 (豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 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 人参 玉ねぎ) 刻み果物(果物)
13・27日 木	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ) 和え物(もやし きゅうり 人参)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ) 和え物(もやし きゅうり 人参)
14・28日 金	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 鶏肉と野菜のミルクくず煮 (鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) スープ(もやし)	パン粥～食パン 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) スープ(もやし)
ひな祭り	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根 人参)	やわらか粥 鶏肉と野菜の味噌そぼろ煮 (鶏ひき肉 大根 人参) すまし汁(わかめ 焼き麩)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉 大根 人参) 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 玉ねぎ キャベツ)	やわらか粥 豚肉と野菜のケチャップくず煮 (豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ) スープ(じゃがいも 小松菜)	お粥～軟飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 (豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ) スープ(じゃがいも 小松菜)