

2021年 1月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥・小魚	軟飯・小魚
4	月	大根ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック 大根・人参・わかめスープ	高野豆腐のそぼろ煮 人参スティック 大根と人参の味噌汁
5	火	人参ペースト じゃが芋のペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし きゅうりすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	鶏肝の柔らかか煮 春雨・きゅうり・人参・もやしの柔らかかサラダ もやし・ツナ・人参スープ	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) 春雨サラダ(ハム抜き) もやしスープ
6	水	豆腐ペースト 人参のペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし 人参・ほうれん草のすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の柔らかか煮 さつま芋・人参・ほうれん草・えのきの柔らかか煮 椎茸・麩・わかめの澄まし汁	ぶりの照り焼き 白和え(こんにやく抜き)・黒豆・ごまね 麩とわかめの澄まし汁
7	木	人参ペースト 白菜ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみすりつぶし 人参・白菜すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・三度豆・れんこん・ごぼうの柔らかか煮 人参スティック 白菜・しめじの味噌汁	筑前煮(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック 白菜としめじの味噌汁
8	金	じゃが芋ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし キャベツ・人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参の柔らかかサラダ	ポークカレー(カレー粉抜き) マカロニサラダ(ハム抜き)
12	火	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参のすりつぶし 白菜・大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・白菜・人参・椎茸の柔らかかスープ 大根・水菜・きゅうり・人参の柔らかかサラダ	栄養汁(カレー粉抜き) 大根と水菜のサラダ(ハム抜き)
13	水	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の柔らかか煮 キャベツ・人参・きゅうり・レタス柔らかかサラダ 椎茸・もやし・人参のスープ	ゆかりご飯・鮭のチーズポテト焼き オレンジドレッシングのサラダ(ハム抜き) 野菜たっぷりスープ
14	木	大根ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・大根すりつぶし かぼちゃ・玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・大根・三度豆・人参柔らかか煮 人参スティック かぼちゃ・さつま芋・玉ねぎの味噌汁	鶏肉と大根の炊き合わせ(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
15	金	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆柔らかか煮 人参スティック 豆腐・なめこ・わかめ味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック 豆腐となめこの味噌汁
18	月	人参ペースト さつま芋ペースト 昆布だしスープ	ささみ・人参の煮つぶし さつま芋マッシュ 玉ねぎ入り鰹だしスープ	豚肉・千切り大根・人参の柔らかか煮 人参スティック さつま芋・玉ねぎ・わかめの味噌汁	千切り大根と豚肉の炒め物 人参スティック さつま芋の味噌汁
19	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参煮つぶし キャベツすりつぶし 鰹だしスープ	白身魚の柔らかか煮 納豆・もやし・人参・キャベツの柔らかか煮 大根・豆腐の澄まし汁	鱈の西京焼き 野菜のネバネバ和え ふぶき汁
20	水	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしスープ	ささみ・人参の煮つぶし 大根すりつぶし 豆腐入り鰹だしスープ	牛肉・ごぼう・れんこん・人参の柔らかか煮 大根・人参の澄まし汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) のっぺい汁(生姜・ちくわ・こんにやく抜き)
21	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参・玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎの柔らかか煮 人参スティック クリームコーン・チンゲン菜・人参のスープ	麻婆豆腐(にんにく・生姜抜き) 人参スティック 中華風コーンスープ
22	金	じゃが芋マッシュ 大根ペースト 昆布だしスープ	ささみ・人参・じゃが芋の煮つぶし 大根すりつぶし 玉ねぎ入り煮干しだしスープ	ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ煮 キャベツ・大根・人参・きゅうりの柔らかかサラダ	チキンカレー(カレー粉抜き) 大根と人参のサラダ
25	月	白菜ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし ほうれん草・人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋の柔らかか煮 ほうれん草・玉ねぎのスープ	洋風おでん(ウインナー抜き) ほうれん草入りかきたま汁
26	火	大根ペースト 小松菜ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・大根すりつぶし 白菜・小松菜すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚・大根柔らかか煮 白菜・小松菜・人参柔らかかおかか煮 小松菜・玉ねぎ・わかめの味噌汁	白身魚のみぞれ煮 白菜のおかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁
27	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ピーマン・人参・もやし・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック 豆腐・えのき・玉ねぎの味噌汁	豚肉とじゃが芋の炒め物 人参スティック 豆腐とえのきの味噌汁
28	木	じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・ピーマン・ミックスベジタブル柔らかか煮 そうめんの澄まし汁	合挽きミンチの卵とじ そうめんの澄まし汁(蒲鉾・干し椎茸抜き)
29	金	じゃが芋マッシュ 人参ペースト 昆布だしスープ	ささみ・人参・玉ねぎの煮つぶし じゃが芋マッシュ 玉ねぎ入り煮干しだしスープ	牛肉・玉ねぎ・人参のスープ煮 じゃが芋スティック ツナ・ごぼう・れんこん・きゅうり・人参の柔らかか煮サラダ	ハヤシルウ じゃが芋スティック れんこん入りごぼうサラダ

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい

☆献立は、予定ですので一部変更することがあります。

☆初期食・中期食の野菜スープは離乳食で使用した野菜を茹でたスープを使用しています。