

2022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	火	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・ミックスベジタブル柔らか煮 人参スティック 大根・人参・わかめの味噌汁	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	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・椎茸柔らかビーフン 人参スティック 小松菜・玉ねぎ・わかめの味噌汁	野菜ビーフン 人参スティック 小松菜と油揚げの味噌汁
6	木	豆腐ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・豆腐すりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚煮つけ 豆腐・ほうれん草・人参白和え 麩・椎茸・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 花麩とわかめの澄まし汁
7	金	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参柔らかスープ じゃが芋スティック スパゲティ・人参・きゅうり・キャベツ柔らかサラダ	ポークカレー(カレー粉抜き) じゃが芋スティック スパゲティサラダ(ハム抜き)
11	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・グリーンピース柔らか煮 じゃが芋スティック もやし・ツナ・人参スープ	洋風おでん(平天・ちくわ・ウインナー抜き) じゃが芋スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)
12	水	玉ねぎペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみの煮つけ かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり柔らかサラダ ツナ・レタス・玉ねぎ・人参のスープ	ゆかりご飯 マーマレード焼き かぼちゃのサラダ(ハム抜き) レタスのスープ(干し椎茸抜き)
13	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・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	白身魚煮つけ わかめ・キャベツ・人参・コーンの柔らかごま和え チンゲン菜・人参・玉ねぎスープ	白身魚フライ キャベツとわかめのごまマヨ和え むらこ汁
14	金	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・白菜・人参・ピーマン・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック 大根・なめこ・わかめの味噌汁	八宝菜(ちくわ・生姜抜き) 人参スティック 大根となめこの味噌汁
17	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・トマト・玉ねぎ・人参柔らかスパゲティ 人参スティック キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸スープ	ツナとトマトのスパゲティ(にんにく・生姜抜き) 人参スティック 野菜スープ(ベーコン抜き)
18	火	さつま芋ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし ほうれん草すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚煮つけ ほうれん草・人参・もやし・コーン柔らかサラダ さつま芋・玉ねぎ・わかめの味噌汁	鯖の塩焼き 人参サラダ さつま芋の味噌汁
19	水	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト柔らか煮 じゃが芋スティック もやし・玉ねぎ・人参のスープ	ポークビーンズ じゃが芋スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
20	木	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・人参・白菜柔らか煮 人参スティック 白菜・しめじ・わかめ味噌汁	筑前煮(こんにやく・ちくわ・竹の子抜き) 人参スティック 白菜としめじの味噌汁
21	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋スープ じゃが芋スティック ツナ・人参・キャベツ・きゅうりの柔らかサラダ	チキンカレー(カレー粉抜き) じゃが芋スティック ミックスサラダ(ハム抜き)
24	月	かぼちゃペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・キャベツ柔らか煮 人参スティック かぼちゃ・玉ねぎ・わかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き(生姜抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
25	火	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・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	白身魚煮つけ キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかサラダ ツナ・レタス・玉ねぎ・人参スープ	鮭のマヨネーズ焼き オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き) レタスと卵のスープ
26	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・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・人参・ピーマン・もやしの柔らか煮 人参スティック 豆腐・えのき・人参・わかめスープ	チンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック 豆腐とわかめスープ
27	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・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	鶏肝の柔らか煮 キャベツ・きゅうり・人参柔らかサラダ 豆腐・もずく・人参のスープ	鶏肝の元氣煮(にんにく・生姜抜き) ラーメンサラダ(ハム抜き) もずくスープ
28	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 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・三度豆・じゃが芋柔らか煮 人参スティック 麩・玉ねぎ・わかめ味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック 麩と玉ねぎの味噌汁
31	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・椎茸・人参柔らかスープ 人参スティック 小松菜・春雨・キャベツ・コーン柔らかサラダ	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック 小松菜と春雨の和え物(ハム抜き)

☆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。