

1月 離乳食献立予定表

| | 前期 | 中期(7~9ヶ月) | | 後期(10ヶ月~1歳) | |
|----|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--|
| 日 | すりつぶし材料 | 献立 | 材料 | 献立 | 材料 |
| 1 | 元旦 | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ | ポトフ | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大根 かにかま キャベツ | ポトフ かにかまと大根のサラダ | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大根 かにかま キャベツ |
| 6 | キャベツ ブロッコ リー 豆腐 | オムレツ 切干大根煮 | 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 たまご 切 干大根 椎茸 いんげん | 厚焼きたまご 切干大根煮 | 鶏挽き肉 たまご 玉ねぎ 人参 切 干大根 椎茸 いんげん |
| 7 | カボチャ しめじ 人 参 | にゅうめん カボチャのやわらか煮 | そうめん しめじ 小ねぎ カボチャ | にゅうめん カボチャのそぼろあん | そうめん しめじ 人参 挽き肉 カボ チャ 小ねぎ |
| 8 | 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 豆腐 | 炒り鶏 みそ汁 | 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 わかめ 人参 椎茸 | 炒り鶏 みそ汁 | 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 わかめ 人参 椎茸 |
| 9 | 白身魚 人参 玉ね ぎ | 白身魚の野菜煮 みそ汁 | 白身魚 人参 玉ねぎ ごぼう 豆腐 | すり身あげ マカロニサラダ | 白すり身 玉ねぎ 人参 豆腐 マカロ ニ きゅうり ロースハム |
| 10 | パン | パン粥 | 食パン | チーズサンド | 食パン スライスチーズ |
| 11 | | | | | |
| 12 | 成人の日 | | | | |
| 13 | 豆腐 鶏ささみ 玉 ねぎ 人参 | 松風焼き | 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 青のり みそ | クリームシチュー 豆腐の松風焼き | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 木綿 豆腐 小麦粉 砂糖 みそ 青のり |
| 14 | 豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 | 豆腐の野菜あんかけ | 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 え のき ねぎ しょうゆ 片栗粉 | すきやき風煮 みかん | 牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 しらたき 白菜 みかん |
| 15 | 白身魚 玉ねぎ ほ うれん草 | 鮭のクリーム煮 | 鮭 玉ねぎ ほうれん草 小麦粉 牛 乳 塩 | 鮭の西京焼き すまし汁 | 鮭 えのき わかめ ねぎ お麩 |
| 16 | 鶏ささみ じゃがいも | 鶏のやわらか煮 | 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 | 鶏のやわらか煮 野菜スープ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 ミニトマト ねぎ パセリ じゃがいも |
| 17 | 玉ねぎ 人参 白 菜 | 中華丼 | 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ねぎ | 中華丼 | 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ねぎ きくらげ |
| 18 | | | | | |
| 19 | 大根 人参 ほうれ ん草 | 鮭のソテー 具だくさん汁 | 鮭 人参 ほうれん草 しいたけ 大根 かつおだし 鶏肉 | 具だくさん汁 鮭の照り焼き | 鮭 人参 ほうれん草 しいたけ 大根 かつおだし 鶏肉 |
| 20 | 白身魚 じゃがいも ブロッコリー | 白身魚のやわらか煮 ポテトサラダ、ブロッコリー | 白身魚 じゃがいも きゅうり コーン ロースハム ブロッコリー | ししやも ポテトサラダ、ブロッコリー | じゃがいも 人参 きゅうり コーン ロースハム ブロッコリー |
| 21 | 玉ねぎ 人参 じゃ がいも 青菜 | 肉じゃが 和えもの | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しら たき 青菜 きゅうり | 肉じゃが 和えもの | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しら たき 青菜 きゅうり |
| 22 | 鶏ささみ ブロッコ リー 人参 | 鶏肉と野菜のコンソメ煮 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブ ロッコリー | 鶏肉のグリル焼き 野菜スープ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パ セリ |
| 23 | 白身魚 人参 え のき | 白身魚のあんかけ | 白身魚 しめじ 人参 えのき ワカメ レタス | サバの竜田揚げ 海藻サラダ | サバ わかめ 海藻ミックス レタス |
| 24 | 玉ねぎ 人参 キャ ベツ | 焼きそば | 中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャ ベツ | 焼きそば | 中華めん 豚肉 もやし 玉ねぎ キャ ベツ |
| 25 | | | | | |
| 26 | 大根 人参 ほうれ ん草 里芋 | 豚汁 ほうれん草のおひたし | 豚肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう 里芋厚揚げ ねぎ ほうれん草 | 豚汁 ほうれん草のおひたし | 豚肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう 里芋厚揚げ ねぎ ほうれん草 |
| 27 | 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 | 親子煮 ひじきの炒め煮 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ひじき 大豆 椎 茸 | 親子煮 ひじきの炒め煮 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ひじき 大豆 椎 茸 |
| 28 | 豆腐 玉ねぎ 人 参 | 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ | 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ニラ わかめ | 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ | 豚挽き肉 豆腐 ニら ねぎ 玉ねぎ わかめ |
| 29 | 豆腐 玉ねぎ キャ ベツ | 豚肉の生姜焼き みそ汁 | 豚肉 キャベツ 豆腐 わかめ 玉ね ぎ | 豚肉の生姜焼き みそ汁 | 豚肉 キャベツ 豆腐 わかめ 玉ね ぎ |
| 30 | 白身魚 人参 じゃ がいも | 白身魚のクリーム煮 粉ふきいも | 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃがいも | 白身魚フライ 粉ふきいも、おかか和え | 白身魚 じゃがいも 青菜 かつお節 |
| 31 | おかゆ(米) | 雑炊 | 米 あげ | いなり寿司 | 米 あげ |

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。

