



1月の離乳食献立表（初期～中期）



令和3年1月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
4月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし ミルク煮	米。大根 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。/りんご。
5火	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。さげ缶 白菜 だし汁。かぼちゃ 大根 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁・焼きのり	調乳 せんべい バナナ	米。鶏肉 白菜 人参 干しいたけ 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 かぼちゃ 大根 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。 焼きのり。/ バナナ。
6水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ みそ煮魚 すまし汁 デ) みかん	調乳 ☆ぎな粉がゆ	米。白身魚 白みそ みそ だし汁 代替) 豚肉。 小松菜 人参 干しいたけ 木綿豆腐 醤油 だし汁。みかん。/ もち米 ぎな粉。
7木	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。玉ねぎ 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大根の煮物 みそ汁	調乳 ☆七草がゆ せんべい	米。牛肉 大根 かぶ 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ みそ だし汁 代替) 豚肉。 / 米 すすな すまし汁。
8金	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。玉ねぎ 人参 だし汁。じゃがいも 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜煮 卵黄スープ	調乳 キウイ せんべい	米。豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。卵黄 わかめ 人参 しめじ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。/ キウイ。
9土	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。鮭缶 キャベツ 人参 だし汁。チンゲンサイ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜煮 スープ	調乳 せんべい	米。牛肉 人参 玉ねぎ キャベツ みそ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。 チンゲンサイ しめじ 人参 玉ねぎ 醤油 出し汁。
12火	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 白菜 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豚肉とひじきの煮物 みそ汁	調乳 ☆煮込みうどん	米。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。白菜 人参 たまねぎ みそ だし汁。/ うどん 白菜 人参 豚肉 だし汁 醤油。
13水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。 さつまいも 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁	調乳 ☆バナナ入り やわらか ホットケーキ	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 さつまいも 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/ ホットケーキミックス バナナ 育児用ミルク。
14木	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。ブロッコリー 白菜 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 デ) みかん	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。鶏肉 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 人参 わかめ みそ だし汁。みかん。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。
15金	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 パンがゆ→ロール パン	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。/ ロールパン。
16土	うどんのくたくた煮 りんごすりおろし	うどん キャベツ 人参 鮭缶 だし汁。りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん キウイ	調乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 生しいたけ わかめ 醤油 だし汁。キウイ。/ じゃがいも。
18月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし そうめんのくたくた煮	米。大根 人参 だし汁。 そうめん 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜煮 そうめんのすまし汁 デ) みかん	調乳 ミニゼリー せんべい	米。鶏肉 大根 人参 里芋 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。みかん。
19火	パンがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	食パン 育児用ミルク。 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁。じゃがいも 小松菜 キャベツ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 卵黄とじ スープ	調乳 ☆さつまいもがゆ	食パン 育児用ミルク。卵黄 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 醤油 代替) 豚肉・コーン。豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 醤油 だし汁。/ 米 さつまいも だし汁。
20水	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。人参 大根 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ポーロ	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。ヨーグルト。/りんご。
21木	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。玉ねぎ 人参 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 豚肉 しめじ 人参 玉ねぎ 大根 みそ だし汁。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク。
22金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。里芋 人参 だし汁。 ほうれん草 大根 白菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 里芋のそぼろ煮 みそ汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。里芋 鶏挽き肉 ほうれん草 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚挽き肉。白菜 人参 大根 みそ だし汁。
23土	うどんのくたくた煮 みかん絞り汁	うどん 白菜 人参 鮭缶 だし汁。みかん。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん みかん	調乳 ふかししいも せんべい	うどん 白菜 しめじ わかめ 人参 醤油 だし汁。 みかん。/ さつまいも。
25月	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。焼き豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁。白菜 大根 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ すき焼き風煮 みそ汁	調乳 ☆かぼちゃ入り やわらか ホットケーキ	米。牛肉 焼き豆腐 おつゆ麩 玉ねぎ 人参 白菜 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/ ホットケーキミックス かぼちゃペースト 育児用ミルク。
26火	パンがゆ 白身魚のすりつぶし 野菜のミルク煮	食パン 野菜スープ。 白身魚 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 白身魚と野菜のミルク煮 煮びたし	調乳 ☆やわらか ちぢみ焼き	食パン 野菜スープ。白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク 代替) 豚肉。キャベツ 人参 きゅうり ツナ水煮缶 コーン 砂糖 醤油 だし汁。/ なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 醤油 だし汁。
27水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし はるさめのくたくた煮	米。じゃが芋 人参 だし汁。春雨 ブロッコリー 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 肉団子あんかけ 春雨スープ	調乳 ミニゼリー せんべい	米。牛挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 育児用ミルク ひじき缶 醤油 砂糖 片栗粉 出し汁 代替) 豚挽き肉。はるさめ ブロッコリー 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 醤油 だし汁。
28木	パンがゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 じゃがいも 玉ねぎ だし汁。豆腐 人参 キャ ベツ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 卵黄とじ スープ	調乳 ふかししいも	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 ツナ水煮缶 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 醤油 だし汁 代替) 豚肉・コーン。豚肉 豆腐 人参 キャベツ 醤油 だし汁。/さつまいも。
29金	すりつぶしがゆ 豆腐のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。豆腐 チンゲンサイ だし汁。大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と牛挽き肉の煮物 みそ汁 デ) みかん	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。牛挽き肉 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 干しいたけ 醤油 出し汁。 大根 人参 玉ねぎ しめじ みそ 出し汁 みかん / 型抜きチーズ。
30土	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。さつまいも 人参 だし汁。大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	わかめがゆ みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米 出し汁 わかめ。豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 みそ だし汁。

☆印は手作りおやつです。