



1月の離乳食献立表（後期～完了期）



令和4年1月1日

池田市立保育所

実施日	間食 (午前)	献立名		間食(午後)	献立名	
		昼食	後期(9~11ヶ月)			完了期(12~18ヶ月)
			食品名			
4	火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	米。牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 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。ミニゼリー / りんご。	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー
5	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米。鶏肉 大根 人参 里芋 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。小松菜 人参 木綿豆腐 玉ねぎ 醤油 だし汁。 / マカロニ きな粉 砂糖。	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜煮 すまし汁
6	木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と野菜煮 春雨スープ デ) みかん	米。豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。はるさめ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 醤油 だし汁。みかん。 / 棒チーズ。	調乳 棒チーズ せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜煮 春雨スープ デ) みかん
7	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 みそ煮魚 そうめんのすまし汁	米。白身魚 白みそ みそ だし汁 【油(完了)】 代替) 豚肉。そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 / 米 かぶ。	調乳 ☆かぶのお粥 せんべい	軟飯→ごはん みそ煮魚 そうめんのすまし汁
8	土	調乳 せんべい	しょうゆスープスパゲッティ りんご	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 醤油 だし汁。 りんご。	調乳 ゼリー せんべい	しょうゆスープスパゲッティ りんご
11	火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 鶏肉と野菜煮 煮浸し	食パン 野菜スープ。鶏肉 人参 ジャがいも かぶ ブロッコリー 育児用ミルク。キャベツ 人参 きゅうり ツナ水煮缶 醤油 だし汁。 / りんご。	調乳 りんご せんべい	トースト 鶏肉と野菜煮 煮浸し
12	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 大根の煮物 すまし汁 デ) みかん	米。牛肉 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚 肉。豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。みかん。 / うどん はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 醤油 出し汁 片栗粉。	調乳 ☆煮込みうどん	軟飯→ごはん 大根の煮物 すまし汁 デ) みかん
13	木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 肉団子あんかけ 卵スープ	米。牛挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 育児用ミルク 醤油 砂糖 片栗粉 出し汁 代替) 豚挽き肉 【幼児食と同じ、トマトケチャップ付き(完了)】。卵 わかめ 人参 しめじ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 卵スープ
14	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。ジャがいも 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。 / みかん。	調乳 みかん せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁
15	土	調乳 せんべい	ひじきがゆ→ひじき軟飯 みそ汁 みかん	米 ひじき缶 人参 三度豆 醤油 出し汁。白菜 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。みかん。 / ジャがいも。	調乳 ふかしおじゃが せんべい	ひじき軟飯→ひじきごはん みそ汁 みかん
17	月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。ヨーグルト。 / ホットケーキミックス かぼちゃ 育児用ミルク。	調乳 ☆かぼちゃ入り やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト
18	火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 卵とじ スープ	食パン 育児用ミルク。卵 ジャがいも 人参 玉ねぎ 醤油 出し汁 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。	調乳 ☆さつまいもがゆ	トースト 卵とじ スープ
19	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 人参 砂糖 醤油 だし汁 【油(完了)】 代替) 豚肉。豚肉 しめじ 人参 玉ねぎ 大根 みそ だし汁。 / 食パン 育児用ミルク ちりめんじゃこ あおのり 白すりごま。	調乳 ☆やわらか じゃこパフ	軟飯→ごはん 照り焼き魚 みそ汁
20	木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜煮 スープ	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。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 牛肉と野菜煮 スープ
21	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 里芋のそぼろ煮 みそ汁	米。里芋 鶏挽き肉 ほうれん草 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 【幼児食と同じ(完了)】 代替) 豚挽き肉。豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 里芋まんじゅう みそ汁
22	土	調乳 せんべい	煮込みうどん みかん	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。	調乳 ふかししいも せんべい	煮込みうどん みかん
24	月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 すき焼き風煮 みそ汁	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 えのきだけ みそ だし汁。 / なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 醤油 ごま油。	調乳 ☆やわらか ちぢみ焼き	軟飯→ごはん すき焼き風煮 みそ汁
25	火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 鮭とマカロニのミルク煮 ほうれん草スープ	食パン 野菜スープ。鮭 マカロニ 玉ねぎ コーン缶 育児用ミルク。豆腐 ほうれん草 人参 醤油 出し汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	トースト 鮭とマカロニのミルク煮 ほうれん草スープ
26	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 デ) みかん	米。鶏肉 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。木綿豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。みかん。 / さつまいも。	調乳 ふかししいも	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜煮 みそ汁 デ) みかん
27	木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 卵とじ スープ	ロールパン 育児用ミルク。卵 ツナ水煮缶 ジャがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース 醤油 だし汁 代替) 豚肉・コーン。豚肉 豆腐 人参 もやし キャベツ 醤油 だし汁。 / 米 きな粉。	調乳 ☆きなこがゆ	ロールパン 卵とじ スープ
28	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚と野菜煮 野菜スープ	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 【油(完了)】 代替) 豚肉。かぶ ジャがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 醤油 出し汁。 / パナナ。	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 照り焼き魚 野菜スープ
29	土	調乳 せんべい	わかめがゆ みそ汁 みかん	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。みかん。	調乳 ゼリー せんべい	わかめがゆ みそ汁 みかん
31	月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏ひき肉と野菜煮 みそ汁・焼きのり	米。鶏ひき肉 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 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 出し汁。焼きのり。 / りんご。	調乳 せんべい りんご	軟飯→ごはん 鶏ひき肉と野菜煮 みそ汁 焼きのり

☆印は手作りおやつです。