



1月の離乳食献立表（初期～中期）



令和4年1月1日

池田市立保育所

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 火	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 ビスケット	かゆ 鶏じゃが 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。 ミニゼリー。/りんご。
5 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすりつぶし	米。大根 人参 だし汁。 豆腐 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	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 豆腐 玉ねぎ 醤油 だし汁。/ マカロニ きな粉 砂糖。
6 木	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜の煮つぶし	米。玉ねぎ 人参 だし汁。じゃがいも 鮭缶 チンゲン菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜煮 春雨スープ テ) みかん	調乳 棒チーズ 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。はるさめ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 醤油 出し汁。 みかん。/ 棒チーズ。
7 金	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。そうめん 人参 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ みそ煮魚 そうめんのすまし汁	調乳 ☆かぶのお粥 せんべい	米。白身魚 白みそ みそ だし汁 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。/ 米 かぶ。
8 土	スパゲッティのくたくた煮 りんごのすりおろし	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 だし汁。りんご。	調乳	調乳 せんべい	しょうゆスープスパゲッティ りんご	調乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ビーマン しめじ 醤油 だし汁。 りんご。
11 火	パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	食パン 野菜スープ。 じゃがいも かぶ ブロッコリー 人参 育児用ミルク。キャベツ きゅうり だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	パンがゆ 鶏肉と野菜煮 煮浸し	調乳 りんご せんべい	食パン 野菜スープ。 鶏肉 人参 じゃがいも かぶ フロッコリー 育児用ミルク。キャベツ 人参 きゅうり ツナ水煮缶 醤油 出し汁。 / りんご。
12 水	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 ポーロ	かゆ 大根の煮物 すまし汁 テ) みかん	調乳 ☆煮込みうどん	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。
13 木	卵黄すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 卵黄。じゃが芋 人参 だし汁。ブロッコリー 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 肉団子あんかけ 卵黄スープ	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 醤油 砂糖 片栗粉 出し汁 代替) 豚挽き肉。卵黄 わかめ 人参 しめじ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。
14 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 みかん せんべい	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。/ みかん。
15 土	すりつぶしがゆ 野菜ミルク煮 野菜煮つぶし	米。白菜 人参 育児用ミルク。玉ねぎ じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	ひじきがゆ みそ汁 みかん	調乳 ふかしおじゃが せんべい	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。/ じゃがいも。
17 月	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 キャベツ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 ☆かぼちゃ入り やわらか ホットケーキ	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。キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。ヨーグルト。/かぼちゃ ホットケーキミックス 育児用ミルク。
18 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 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。
19 水	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 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか じゃこパフ	米。白身魚 人参 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。/ 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。
20 木	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 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 やわらか ホットケーキ	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。
21 金	すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 ほうれん草 玉ねぎ 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。豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。
22 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。
24 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 ☆やわらか ちぢみ焼き	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。/ にら 人参 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 醤油 ごま油。
25 火	パンがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のミルク煮	食パン 野菜スープ。 豆腐 ほうれん草 だし汁。マカロニ 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 鮭とマカロニのミルク煮 ほうれん草スープ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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。
26 水	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 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 テ) みかん	調乳 ふかしいも	米。鶏肉 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 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。
27 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 ☆きなこがゆ	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 もやし キャベツ 醤油 だし汁。/ 米 きな粉。
28 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 かぶ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 白身魚と野菜煮 野菜スープ	調乳 バナナ せんべい	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 かぶ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 醤油 だし汁。 / バナナ。
29 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 みかん	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。みかん。
31 月	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。鮭缶 白菜 だし汁。かぼちゃ 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 鶏ひき肉と野菜煮 みそ汁・焼きのり	調乳 せんべい りんご	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。

☆印は手作りおやつです。