



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 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 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。 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 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 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。 |
| 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 肉じゃが 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 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。 |
| 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。