



1月の離乳食献立表（初期～中期）



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 水	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし グリーンピース煮つぶし	米。 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。 グリーンピース 育児用ミルク。	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 ミニゼリー	調乳 せんべい くだもの(りんご)	米。牛肉 じゃが芋 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 木	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 白身魚 ブロッコリー だし汁。 人参 じゃが芋 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ みそ煮魚 そうめんのすまし汁	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	米。白身魚 ブロッコリー 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。 マカロニ きな粉 砂糖。	
6 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 大根 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁	調乳 ☆かぶのお粥 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。小松菜 人参 木綿豆腐 玉ねぎ 醤油 だし汁。 米 かぶ 醤油 だし汁。	
7 土	スパゲッティのくたくた煮 豆腐すり流し	スパゲッティ キャベツ だし汁。 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	しょうゆスープスパゲッティ 野菜スープ みかん	調乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 醤油 だし汁。キャベツ 木綿豆腐 人参 醤油 だし汁。 みかん / じゃが芋	
10 火	パンがゆ かぶのミルク煮 野菜のくたくた煮	食パン 野菜スープ。 かぶ 育児用ミルク。 じゃが芋 人参 キャベツ 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 くだもの(りんご) せんべい	食パン 野菜スープ。鶏肉 人参 じゃが芋 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。	
11 水	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 白身魚 人参 だし汁。 大根 人参 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 大豆 三度豆 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。	
12 木	すりつぶしがゆ ブロッコリーミルク煮 野菜煮つぶし	米。 ブロッコリー 育児用ミルク。 人参 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 だし汁 ブロッコリー。卵黄 わかめ 人参 しめじ 醤油 片栗粉 だし汁 代替 豚肉。	
13 金	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 野菜くたくた煮	米。 キャベツ 鮭缶 だし汁。 人参 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 デ) みかん	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 だし汁。 みかん。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
14 土	すりつぶしがゆ 人参ミルク煮 野菜くたくた煮	米。 人参 育児用ミルク。 白菜 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	ひじきがゆ みそ汁 みかん	調乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 人参 三度豆 醤油 だし汁。 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 みかん	
16 月	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜のくたくた煮	米。 じゃが芋 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ 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 じゃが芋 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。 / ホットケーキミックス かぼちゃ 育児用ミルク。	
17 火	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 キャベツ 鮭缶 だし汁。 人参 玉ねぎ じゃが芋 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 ☆さつま芋がゆ	食パン 育児用ミルク。卵黄 じゃが芋 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁 代替 豚肉・コーン。豚肉 しめじ 人参 小松菜 キャベツ 醤油 だし汁。 / 米 さつま芋 だし汁。	
18 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。 白菜 玉ねぎ だし汁。 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ すき焼き風煮 みそ汁 デ) みかん	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。 みかん。 / なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 醤油 ごま油。	
19 木	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 白身魚 かぶ だし汁。 ブロッコリー 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 白身魚と野菜煮 野菜スープ	調乳 くだもの(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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 醤油 だし汁。 バナナ。	
20 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 里芋のそぼろ煮 卵黄汁	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。卵黄 豆腐 チンゲンサイ 人参 みそ だし汁。	
21 土	うどんのくたくた煮 すりおろしりんご	うどん 白菜 人参 だし汁。 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	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。りんご。 / さつま芋。	
23 月	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜煮つぶし	米。 かぼちゃ 育児用ミルク。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	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 ☆やわらか ホットケーキ	米。鶏ひき肉 玉ねぎ 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 だし汁。 焼きのり。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
24 火	パンがゆ 鮭のすり流し 野菜煮つぶし	食パン 野菜スープ。 鮭 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	パンがゆ 鮭とマカロニのミルク煮 野菜スープ	調乳 くだもの(りんご) せんべい	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 だし汁。 / りんご	
25 水	すりつぶしがゆ ブロッコリーミルク煮 野菜のくたくた煮	米。 ブロッコリー 育児用ミルク。 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 デ) みかん	調乳 ☆煮込みうどん	米。鶏肉 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。大根 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 みそ だし汁。 みかん。 / うどん はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 醤油 だし汁 片栗粉。	
26 木	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 グリーンピース だし汁。 人参 キャベツ 玉ねぎ 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 じゃが芋 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。	
27 金	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 白身魚 人参 だし汁。 じゃが芋 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替 豚肉。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。	
28 土	すりつぶしがゆ さつま芋ミルク煮 野菜煮つぶし	米。 さつま芋 育児用ミルク。 大根 人参 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 だし汁 わかめ。 豚肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 大根 みそ だし汁。 みかん。	
30 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 大根 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大根の煮物 すまし汁	調乳 ふかしいも	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。 / さつま芋。	
31 火	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 玉ねぎ だし汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豆腐と豚ひき肉のくず煮 春雨のすまし汁 デ) みかん	調乳 棒チーズ せんべい	米。豚ひき肉 豆腐 人参 チンゲン菜 干しいたけ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁。春雨 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。	

☆印は手作りおやつです。