



1月の離乳食献立表（後期～完了期）



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) 食品名		
4(木)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 しょう油。 / りんご	調乳 せんべい くだもの(りんご)	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー
5(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	米。鶏肉 大根 人参 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し汁 しょう油。 / 米 かぶ しょう油 出し汁。	調乳 ☆かぶのお粥	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁
6(土)	調乳 せんべい	しょうゆスープスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん)	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 しょう油 出し汁。キャベツ 豆腐 人参 しょう油 出し汁。 みかん / じゃが芋	調乳 ふかしおじゃが せんべい	しょうゆスープスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん)
9(火)	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 鶏肉とかぶの煮物 煮びたし デザート(みかん)	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 代替) 豚肉。キャベツ きゅうり しらす干し 出し汁 しょう油。みかん / うどん 豚肉 キャベツ 人参 コーン 生しいたけ 玉ねぎ わかめ しょう油 出し汁。	調乳 ☆煮込みうどん	トースト 鶏肉とかぶの煮物 煮びたし デザート(みかん)
10(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 煮魚 豚汁	米。カレー 大豆 ひじき缶 人参 三度豆 しょう油 砂糖 出し汁 代替) 豚肉。豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ みそ 出し汁。 / 食パン 育児用ミルク。	調乳 ☆パンがゆ→トースト	軟飯→ごはん 煮魚 豚汁
11(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉団子のあんかけ 卵スープ	米。牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 育児用ミルク しょう油 砂糖 片栗粉 出し汁 ブロッコリー。【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 しょう油 出し汁 片栗粉 代替) 豚肉。	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん ハンバーグ 卵スープ
12(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜の煮物 野菜スープ	米 牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 油 みそ しょう油 砂糖 片栗粉 代替) 豚肉。しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しょう油 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 牛肉と野菜の煮物 野菜スープ
13(土)	調乳 せんべい	ひじきかゆ→軟飯 みそ汁 くだもの(みかん)	米 ひじき缶 人参 三度豆 しょう油 出し汁。 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。 みかん	調乳 ゼリー せんべい	ひじき軟飯→ごはん みそ汁 くだもの(みかん)
15(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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。キャベツ きゅうり しらす干し 砂糖 しょう油。 ヨーグルト / ホットケーキミックス かぼちゃペースト 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか かぼちゃケーキ	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト
16(火)	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 卵とじ 野菜スープ	食パン 育児用ミルク。卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しょう油 出し汁 代替) 豚肉 代替) コーン。 豚肉 しめじ 人参 小松菜 キャベツ しょう油 出し汁。 / 米 さつまいも 出し汁。	調乳 ☆さつまいもがゆ	トースト 卵とじ 野菜スープ
17(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 すき焼き風煮 みそ汁 デザート(みかん)	米。牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 はくさい 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉 代替) じゃが芋。 大根 人参 えのきだけ 玉ねぎ みそ 出し汁。みかん。 / 豚肉 たら 人参 玉ねぎ 小麦粉 ごま油 しょう油。	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 デザート(みかん)
18(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 魚の野菜の煮物 野菜スープ	米。カレー キャベツ 砂糖 しょう油 出し汁【油(完了)】代替) 豚肉。 かぶ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー しょう油 出し汁。 / パナナ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん 魚の照り焼き 野菜スープ
19(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 里芋のそぼろ煮 かきたま汁	米。里芋 人参 鶏ひき肉 しょう油 砂糖 ほうれん草 出し汁 片栗粉 【幼児食と同じ(完了)】代替) 豚ひき肉。卵 豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 里芋まんじゅう かきたま汁
20(土)	調乳 せんべい	煮込みうどん くだもの(りんご)	うどん はくさい しめじ わかめ 人参 しょう油 出し汁。 りんご / さつまいも	調乳 ふかしいも せんべい	煮込みうどん くだもの(りんご)
22(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	米。鶏肉 人参 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 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 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁
23(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 野菜スープ	食パン 野菜スープ。鮭 マカロニ 玉ねぎ コーン 育児用ミルク。 豆腐 ほうれんそう 人参 しょう油 出し汁。 / りんご	調乳 くだもの(りんご) せんべい	トースト 鮭とマカロニのミルク煮 野菜スープ
24(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏と野菜の煮物 みそ汁 デザート(みかん)	米。鶏肉 ブロッコリー しょう油 砂糖 出し汁 代替) 豚肉。 大根 玉ねぎ しめじ 人参 出し汁 みそ。 みかん。	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 鶏と野菜の煮物 みそ汁 デザート(みかん)
25(木)	調乳 せんべい	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース しょう油 出し汁 代替) 豚肉 代替) コーン。 豚肉 豆腐 人参 もやし キャベツ ほうれんそう 出し汁 しょう油 / 米 きな粉。	調乳 ☆きなこがゆ	ロールパン 卵とじ スープ
26(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。カレー 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ 出し汁 みそ。	調乳 くだもの(りんご) せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁
27(土)	調乳 せんべい	わかめかゆ 豚汁 くだもの(みかん)	米 出し汁 わかめ。豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 大根 みそ 出し汁。みかん	調乳 ゼリー せんべい	わかめかゆ 豚汁 くだもの(みかん)
29(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 大根の煮物 すまし汁	米。大根 牛肉 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ しょう油 出し汁。 / さつまいも	調乳 ふかしいも	軟飯→ごはん 大根の煮物 すまし汁
30(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ デザート(みかん)	米。豚ひき肉 豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 しょう油 砂糖 出し汁。 はるさめ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ しょう油 出し汁。 みかん	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ デザート(みかん)
31(水)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 そうめんのすまし汁	米。カレー しょう油 砂糖 出し汁 ブロッコリー 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し汁 しょう油。 / マカロニ きなこ	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	軟飯→ごはん 煮魚 そうめんのすまし汁

☆印は手作りおやつです。