



# 1月の離乳食献立表（後期～完了期）



| 実施日   | 献立名        |  | 後期（9～11ヶ月）  |                         | 完了期（12～18ヶ月）                                |  |
|-------|------------|--|---|-------------------------|---|--|
|       | 間食（午前）     | 昼食   | 食品名   | 間食（午後）                  | 完了期（12～18ヶ月）<br>昼食                          |  |
| 4(土)  | 調乳<br>せんべい | わかめかゆ<br>豚汁<br>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<br>大根 みそ 出し汁。みかん<br>/ りんごゼリー。   | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい       | わかめかゆ<br>豚汁<br>くだもの(みかん)                    |  |
| 6(月)  | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>肉じゃが<br>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<br>出し汁 代替)豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 しょう油。<br>/ りんご  | 調乳<br>せんべい<br>くだもの(りんご) | 軟飯→ごはん<br>肉じゃが<br>煮びたし フレッシュゼリー             |  |
| 7(火)  | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>豚汁                          | 米。カレー 人参 三度豆 しょう油 砂糖 片栗粉 出し汁<br>代替)豚肉。豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ みそ 出し汁。<br>/ 米 かぶ しょう油 出し汁。  | 調乳<br>☆かぶのお粥            | 軟飯→ごはん<br>煮魚<br>豚汁                          |  |
| 8(水)  | 調乳<br>ポーロ  | かゆ→軟飯<br>鶏肉と野菜の煮物<br>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。<br>豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し汁 しょう油。<br>/ バナナ。  | 調乳<br>バナナ<br>せんべい       | 軟飯→ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>すまし汁                  |  |
| 9(木)  | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>牛肉と野菜の煮物<br>野菜スープ・デ)みかん           | 米 牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 油 みそ しょう油 砂糖 片栗粉<br>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。<br>みかん。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク。  | 調乳<br>☆やわらかホットケーキ       | 軟飯→ごはん<br>牛肉と野菜の煮物<br>野菜スープ・デ)みかん           |  |
| 10(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>肉団子のあんかけ<br>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<br>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)】<br>卵 わかめ 人参 しめじ しょう油 出し汁 片栗粉 代替)豚肉。<br>/ 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<br>☆やわらか<br>かぼちゃケーキ  | 軟飯→ごはん<br>ハンバーグ<br>卵スープ                     |  |
| 11(土) | 調乳<br>せんべい | 煮込みうどん<br>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。<br>りんご / さつまいも  | 調乳<br>ふかしいも<br>せんべい     | 煮込みうどん<br>くだもの(りんご)                         |  |
| 14(火) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→ロールパン<br>鶏肉とかぶのミルク煮<br>煮びたし           | ロールパン 野菜スープ。鶏肉 人参 かぶ ブロッコリー 育児用ミルク<br>代替)豚肉。キャベツ にんじん きゅうり ツナ水煮缶 出し汁<br>しょう油。 / 米 きな粉。  | 調乳<br>☆きなこがゆ            | ロールパン<br>鶏肉とかぶのミルク煮<br>煮びたし                 |  |
| 15(水) | 調乳<br>ポーロ  | かゆ→軟飯<br>すき焼き風煮<br>みそ汁<br>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<br>しょう油 出し汁 代替)豚肉 代替)じゃが芋。<br>大根 人参 えのきだけ 玉ねぎ みそ 出し汁。みかん。   | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい  | 軟飯→ごはん<br>すき焼き風煮<br>みそ汁<br>デザート(みかん)        |  |
| 16(木) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>魚の野菜の煮物<br>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。<br>かぶ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー しょう油 出し汁。<br>/ さつまいも。  | 調乳<br>ふかしいも             | 軟飯→ごはん<br>魚の照り焼き<br>野菜スープ                   |  |
| 17(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>大根のそぼろ煮<br>かきたま汁                  | 米。大根 人参 鶏ひき肉 しょう油 砂糖 ほうれん草 出し汁<br>片栗粉 代替)豚ひき肉。卵 豆腐 人参<br>チンゲンサイ 片栗粉 しょう油 出し汁 代替)豚肉。   | 調乳<br>ポーロ<br>せんべい       | 軟飯→ごはん<br>大根のそぼろ煮<br>かきたま汁                  |  |
| 18(土) | 調乳<br>せんべい | ひじきかゆ→軟飯<br>みそ汁<br>くだもの(みかん)               | 米 ひじき缶 人参 三度豆 しょう油 出し汁。<br>豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。<br>みかん / オレンジゼリー。   | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい       | ひじき軟飯→ひじきごはん<br>みそ汁<br>くだもの(みかん)            |  |
| 20(月) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>鶏肉と野菜の煮物<br>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。<br>かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 出し汁。<br>/ バナナ。   | 調乳<br>くだもの(バナナ)<br>せんべい | 軟飯→ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>かぼちゃのみそ汁              |  |
| 21(火) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→トースト<br>鮭とそうめんのミルク煮<br>野菜スープ          | 食パン 野菜スープ。鮭 そうめん 玉ねぎ コーン 育児用ミルク。<br>豆腐 ほうれんそう 人参 しょう油 出し汁。<br>/ 米 さつま芋 出し汁。   | 調乳<br>☆さつま芋がゆ           | トースト<br>鮭とそうめんのミルク煮<br>野菜スープ                |  |
| 22(水) | 調乳<br>ポーロ  | かゆ→軟飯<br>鶏と野菜の煮物<br>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。<br>大根 玉ねぎ しめじ 人参 出し汁 みそ。<br>みかん。   | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい  | 軟飯→ごはん<br>鶏と野菜の煮物<br>みそ汁 デザート(みかん)          |  |
| 23(木) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→ロールパン<br>卵とじ<br>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<br>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。<br>豚肉 豆腐 人参 もやし キャベツ ほうれんそう 出し汁<br>しょう油 / うどん 豚肉 キャベツ 人参 コーン<br>生しいたけ 玉ねぎ わかめ しょう油 出し汁。 | 調乳<br>☆煮込みうどん           | ロールパン<br>卵とじ<br>スープ                         |  |
| 24(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>みそ汁                         | 米。カレー 砂糖 しょう油 片栗粉 出し汁 代替)豚肉。<br>じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ 出し汁 みそ。<br>/ りんご。   | 調乳<br>くだもの(りんご)<br>せんべい | 軟飯→ごはん<br>煮魚<br>みそ汁                         |  |
| 25(土) | 調乳<br>せんべい | 煮込みうどん<br>野菜スープ<br>くだもの(みかん)               | うどん 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 しめじ<br>しょう油 砂糖 出し汁。キャベツ 豆腐 人参 しょう油 出し汁。<br>みかん / じゃが芋   | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい   | 煮込みうどん<br>野菜スープ<br>くだもの(みかん)                |  |
| 27(月) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>肉じゃが<br>煮びたし 豆乳ヨーグルト              | 米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油<br>出し汁 代替)豚肉。キャベツ きゅうり しらす干し 出し汁 しょう油。<br>豆乳ヨーグルト / ホットケーキミックス 育児用ミルク。  | 調乳<br>☆やわらか<br>ホットケーキ   | 軟飯→ごはん<br>肉じゃが<br>煮びたし 豆乳ヨーグルト              |  |
| 28(火) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→トースト<br>卵とじ<br>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<br>代替)豚肉 代替)コーン。<br>豚肉 しめじ 人参 小松菜 キャベツ しょう油 出し汁。<br>/ りんご。  | 調乳<br>くだもの(りんご)<br>せんべい | トースト<br>卵とじ<br>野菜スープ                        |  |
| 29(水) | 調乳<br>ポーロ  | かゆ→軟飯<br>大根の煮物<br>すまし汁・あおのり                | 米。大根 牛肉 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁 代替)豚肉。<br>豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ しょう油 出し汁。あおのり。<br>/ 食パン 育児用ミルク。   | 調乳<br>☆パンがゆ→トースト        | 軟飯→ごはん<br>大根の煮物<br>すまし汁・あおのり                |  |
| 30(木) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>豆腐と豚挽き肉のくず煮<br>春雨スープ<br>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<br>しょう油 砂糖 出し汁。<br>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。<br>みかん / 豚肉 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 しょう油。  | 調乳<br>☆やわらか<br>野菜焼き     | 軟飯→ごはん<br>豆腐と豚挽き肉のくず煮<br>春雨スープ<br>デザート(みかん) |  |
| 31(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>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。<br>そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し汁 しょう油。<br>/ うどん きなこ 砂糖。   | 調乳<br>☆やわらか<br>かわりあべかわ  | 軟飯→ごはん<br>煮魚<br>そうめんのすまし汁                   |  |

☆印は手作りおやつです。