



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(土)	すりつぶしがゆ さつま芋のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。 さつま芋 育児用ミルク。 大根 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	わかめかゆ 豚汁 くだもの（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 玉ねぎ 大根 みそ 出し汁。 みかん / りんごゼリー。
6(月)	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 大根すり流し	米。 じゃが芋 人参 出し汁。 大根 出し汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	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
7(火)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。 カレイ 人参 片栗粉 出し汁。 大根 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 豚汁	調乳 ☆かぶのお粥	米。 カレイ 人参 しょう油 砂糖 片栗粉 出し汁 代替）豚肉。 豚肉 大根 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。 / 米 かぶ しょう油 出し汁。
8(水)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 人参 出し汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 バナナ せんべい	米。 鶏肉 大根 人参 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。 / バナナ。
9(木)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。 キャベツ 人参 出し汁。 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜の煮物 野菜スープ・デ）みかん	調乳 ☆やわらかホットケーキ	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。 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しょう油 出し汁。 みかん。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク。
10(金)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 ブロッコリー 玉ねぎ 育児用ミルク。 じゃが芋 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉団子のあんかけ 卵黄スープ	調乳 ☆やわらか かぼちゃケーキ	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。 卵黄 わかめ 人参 しょう油 出し汁 片栗粉 代替）豚肉。 ホットケーキミックス かぼちゃペースト 育児用ミルク。
11(土)	うどんのくたくた煮 野菜煮つぶし りんごすりおろし	うどん 人参 出し汁。 はくさい 人参 出し汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん くだもの（りんご）	調乳 ふかしいも せんべい	うどん はくさい 人参 しょう油 出し汁。 りんご / さつまいも
14(火)	パンがゆ マッシュポテト 野菜の煮つぶし	ロールパン 野菜スープ。 じゃが芋 育児用ミルク。 ブロッコリー 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 鶏肉とかぶのミルク煮 煮びたし	調乳 ☆きなこがゆ	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 代替）豚肉。 キャベツ にんじん きゅうり ツナ水煮缶 出し汁 しょう油。 / 米 きな粉。
15(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。 大根 人参 出し汁。 はくさい 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ すき焼き風煮 みそ汁 デザート（みかん）	調乳 フレッシュゼリー せんべい	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 玉ねぎ みそ 出し汁。 みかん。
16(木)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜煮つぶし	米。 カレイ 玉ねぎ 片栗粉 出し汁。 ブロッコリー かぶ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 魚の野菜の煮物 野菜スープ	調乳 ふかしいも	米。 カレイ キャベツ 砂糖 しょう油 出し汁 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。 / さつま芋
17(金)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し ほうれん草のミルク煮	米。 豆腐 人参 出し汁。 ほうれん草 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大根のそぼろ煮 かきたま汁	調乳 ポーロ せんべい	米。大根 人参 鶏ひき肉 しょう油 砂糖 ほうれん草 出し汁 片栗粉 代替）豚ひき肉。卵黄 豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 しょう油 出し汁 代替）豚肉。
18(土)	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 白菜 人参 出し汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	ひじきかゆ みそ汁 くだもの（みかん）	調乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 人参 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 / オレンジゼリー。
20(月)	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 かぼちゃ 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	調乳 くだもの（バナナ） せんべい	米。 鶏肉 人参 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。 / バナナ
21(火)	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	食パン 野菜スープ。 豆腐 人参 出し汁。 ほうれん草 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 鮭とそうめんのミルク煮 野菜スープ	調乳 ☆さつま芋がゆ	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。 豆腐 ほうれん草 人参 しょう油 出し汁。 / 米 さつま芋 出し汁。
22(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。 大根 人参 出し汁。 ブロッコリー 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏と野菜の煮物 みそ汁 デザート（みかん）	調乳 フレッシュゼリー せんべい	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 人参 出し汁 みそ。 みかん。
23(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 人参 出し汁。 じゃが芋 ほうれん草 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ スープ	調乳 ☆煮込みうどん	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 ツナ水煮缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ 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 キャベツ ほうれん草 出し汁 しょう油。 / うどん 豚肉 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ わかめ しょう油 出し汁。
24(金)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。 カレイ 玉ねぎ 片栗粉 出し汁。 じゃが芋 人参 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 くだもの（りんご） せんべい	米。カレイ 砂糖 しょう油 片栗粉 出し汁 代替）豚肉。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁 みそ。 / りんご。
25(土)	うどんのくたくた煮 野菜の煮つぶし 豆腐すり流し	うどん 人参 玉ねぎ 出し汁。 キャベツ 玉ねぎ 出し汁。 豆腐 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ くだもの（みかん）	調乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖 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
27(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。 キャベツ 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし 豆乳ヨーグルト	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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 出し汁 しょう油。 豆乳ヨーグルト / ホットケーキミックス 育児用ミルク。
28(火)	パンがゆ 野菜煮つぶし 野菜のくたくた煮	食パン 育児用ミルク。 鮭缶 じゃが芋 出し汁。 人参 玉ねぎ キャベツ 出し汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 くだもの（りんご） せんべい	食パン 育児用ミルク。卵黄 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。 / りんご。
29(水)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 玉ねぎ 出し汁。 大根 人参 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 大根の煮物 すまし汁・あおのり	調乳 ☆パンがゆ	米。大根 牛肉 砂糖 しょう油 出し汁 代替）豚肉。 豆腐 玉ねぎ 人参 しょう油 出し汁。あおのり。 / 食パン 育児用ミルク。
30(木)	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 出し汁。 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と豚挽き肉のくず煮 そうめんスープ デザート（みかん）	調乳 ☆やわらか 野菜焼き	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。 そうめん 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しょう油 出し汁。 みかん / 豚肉 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 しょう油。
31(金)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。 カレイ 玉ねぎ 片栗粉 出し汁。 ブロッコリー 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 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。 カレイ 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 小松菜 出し汁 しょう油。 / うどん きなこ 砂糖。

☆印は手作りおやつです。