

1月の離乳食献立表（後期～完了期）

実施日	献立名			間食（午後）	完了期（12～18ヶ月）		
	間食（午前）	後期（9～11ヶ月）					
		昼食	食品名				
5(月)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし 飲むヨーグルト	米。豚ひき肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 しょう油 だし汁。 ジョア（プレーン）（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 飲むヨーグルト		
6(火)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 豚汁	米。カレイ 人参 三度豆 しょう油 砂糖 片栗粉 出し汁 代替）豚肉。豚肉 大根 人参 えのきだけ 玉ねぎ みそ 出し汁。	調乳 ピスケット せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 豚汁		
7(水)	調乳ボーロ	かゆ→軟飯 牛肉と野菜の煮物 野菜スープ・（）バナナ	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 みそ しょう油 砂糖 片栗粉 代替）豚肉。木綿豆腐 しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しょう油 出し汁。バナナ。（米 かぶ しょう油 出し汁。）	調乳 ☆かぶのお粥	軟飯→ごはん 牛肉と野菜の煮物 野菜スープ・（）バナナ		
8(木)	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。 小松菜 玉ねぎ 人参 出し汁 しょう油。 (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 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁		
9(金)	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 人参。【幼児食と同じ、トマトケチャップ付き（完了）】 卵 玉ねぎ わかめ 人参 しょう油 出し汁 片栗粉 代替）豚肉。 (フレッシュゼリー)	調乳 せんべい フレッシュゼリー	軟飯→ごはん ハンバーグ 卵スープ		
10(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）		
13(火)	調乳せんべい	パンがゆ→ロールパン 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 煮びたし	ロールパン 野菜スープ。鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 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 コーン 出し汁 しょう油。（米 きな粉。）	調乳 ☆きなこがゆ	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 煮びたし		
14(水)	調乳ボーロ	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 玉ねぎ みそ 出し汁。みかん。 (育児用ミルク ゼラチン。)	調乳 ☆ミルクゼリー	軟飯→ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デザート（みかん）		
15(木)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 魚の野菜の煮物 野菜スープ	米。カレイ キャベツ 砂糖 しょう油 出し汁【油（完了）】代替）豚肉。 かぶ ジャガ芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 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 魚の照り焼き 野菜スープ		
16(金)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 大根のそぼろ煮 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 片栗粉 代替）豚ひき肉。卵 豆腐 人参 玉ねぎ チングンサイ 片栗粉 しょう油 出し汁 代替）豚肉。（りんご）	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 大根のそぼろ煮 かきたま汁		
17(土)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ	米。豚ひき肉 トマト 玉ねぎ 三温糖 しょう油 だし汁。木綿豆腐 キャベツ 小松菜 人参 しょう油 出し汁。 (みかんゼリー)	調乳 みかんゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ		
19(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 （）りんご	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。 りんご。（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	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 （）りんご		
20(火)	調乳せんべい	パンがゆ→トースト 卵とじ スープ	食パン 育児用ミルク。卵 ツナ水煮缶 ジャガ芋 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。 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 さつま芋 出し汁。）	調乳 ☆さつま芋がゆ	トースト 卵とじ スープ		
21(水)	調乳ボーロ	かゆ→軟飯 鶏と野菜の煮物 みそ汁	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。 (フレッシュゼリー)	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		
22(木)	調乳せんべい	パンがゆ→ロールパン 鮭とそうめんのミルク煮 野菜スープ	ロールパン 野菜スープ。鮭 そうめん 玉ねぎ コーン 育児用ミルク。 豆腐 ほうれんそう 人参 しょう油 出し汁。	調乳 ボーロ せんべい	ロールパン 鮭とそうめんのミルク煮 野菜スープ		
23(金)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	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 わかめ 出し汁 みそ。 (りんご。)	調乳 くだもの（りんご） せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁		
24(土)	調乳せんべい	煮込みうどん 野菜スープ 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 しょう油 砂糖 出し汁。キャベツ 人参 しょう油 出し汁。 みかん（じゃが芋）	調乳 ふかしおじやが せんべい	煮込みうどん 野菜スープ くだもの（みかん）		
26(月)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	米。豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁。キャベツ きゅうり しらす干し 出し汁 しょう油。 フレッシュゼリー（みかん。）	調乳 みかん せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー		
27(火)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ あおのり	米。豚ひき肉 豆腐 人参 チングンサイ 片栗粉 しょう油 砂糖 出し汁。 はるさめ 人参 玉ねぎ しょう油 出し汁。あおのり。 (フレッシュゼリー)	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 あおのり		
28(水)	調乳ボーロ	かゆ→軟飯 煮魚 すまし汁	米。カレイ しょう油 砂糖 出し汁 ブロッコリー 代替）豚肉。 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ しょう油 出し汁。 (豚肉 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 しょう油。)	調乳 ☆やわらか 野菜焼き	軟飯→ごはん 煮魚 すまし汁		
29(木)	調乳せんべい	パンがゆ→ロールパン 卵とじ 野菜スープ	ロールパン 育児用ミルク。卵 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 しょう油 出し汁 代替）豚肉。 キャベツ 人参 しょう油 出し汁。 (うどん きなこ 砂糖。)	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	ロールパン 卵とじ 野菜スープ		
30(金)	調乳せんべい	かゆ→軟飯 大根の煮物 すまし汁・デザート（バナナ）	米。大根 豚肉 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し汁 しょう油。バナナ。 (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 大根の煮物 すまし汁・デザート（バナナ）		
31(土)	調乳せんべい	わかめかゆ→わかめ軟飯 豚汁 りんご	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。りんご。 (ももゼリー。)	調乳 ももゼリー せんべい	わかめ軟飯→わかめご飯 豚汁 りんご		

☆印は手作りおやつです。