



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
5(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 すりおろし	かゆ 肉じゃが 煮びたし 飲むヨーグルト	調乳 せんべい くだもの（りんご）	米。 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁。 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）
6(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 ビスケット せんべい	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。
7(水)	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 ボーロ	かゆ 牛肉と野菜の煮物 野菜スープ・デ) バナナ	調乳 ☆かぶのお粥	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。 豆腐 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。）
8(木)	すりつぶしがゆ 野菜のすり流し 野菜のミルク煮	米。 大根 人参 出し汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 ☆やわらか かぼちゃケーキ	米。 鶏肉 大根 人参 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。)
9(金)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 プロッコリー 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 せんべい フレッシュゼリー	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 プロッコリー 人参。 卵黄 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)
10(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）
13(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。 プロッコリー 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 煮びたし	調乳 ☆きなこがゆ	ロールパン 野菜スープ。 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 プロッコリー 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。）
14(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 ボーロ	かゆ すき焼き風煮 みそ汁 デザート（みかん）	調乳 ☆ミルクゼリー	米。 牛肉 おつゆ麺 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。)
15(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。 プロッコリー 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 ☆やわらか ホットケーキ	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 プロッコリー しょう油 出し汁。 (ホットケーキミックス 育児用ミルク。)
16(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 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 大根のそぼろ煮 かきたま汁	調乳 りんご 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 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）
17(土)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 豆腐のすり流し	米。 玉ねぎ トマト だし汁。 豆腐 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ	調乳 みかんゼリー せんべい	米。 豚ひき肉 トマト 玉ねぎ 三温糖 しょう油 だし汁。 豆腐 キャベツ 小松菜 人参 しょう油 出し汁。 (みかんゼリー)
19(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 かぼちゃのみぞ汁・デ) りんご	調乳 ☆煮込みうどん	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。 りんご。 (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。)
20(火)	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	食パン 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 ☆さつま芋がゆ	食パン 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。 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草 出し汁 しょう油。（米 さつま芋 出し汁。）
21(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。 プロッコリー 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 鶏と野菜の煮物 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米。 鶏肉 プロッコリー 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。 (フレッシュゼリー)
22(木)	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン 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 ボーロ せんべい	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 ほうれん草 人参 しょう油 出し汁。
23(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。)
24(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 ふかしおじやが 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 人参 しょう油 出し汁。 みかん（じゃが芋）
26(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 フレッシュゼリー	調乳 みかん せんべい	米。 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁。 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。）
27(火)	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 春雨スープ あおのり	調乳 フレッシュゼリー せんべい	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)
28(水)	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。 プロッコリー 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ☆やわらか 野菜焼き	米。 カレイ しょう油 砂糖 出し汁 プロッコリー 代替) 豚肉。 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ 出し汁 しょう油。 (豚肉 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 しょう油。)
29(木)	パンがゆ 野菜煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 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 ☆やわらか かわりあべかわ	ロールパン 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。 キャベツ 人参 しょう油 出し汁。 (うどん きなこ 砂糖。)
30(金)	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 野菜のくたくた煮	米。 そうめん 小松菜 出し汁。 大根 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大根の煮物 すまし汁・デ) バナナ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。 大根 豚肉 砂糖 しょう油 出し汁。 そうめん 人参 小松菜 しょう油 出し汁。 (ホットケーキミックス 育児用ミルク。)
31(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。 野菜のくたくた煮	調乳	調乳 せんべい	わかめかゆ 豚汁 くだもの（りんご）	調乳 ももゼリー 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。 りんご。 (ももゼリー。)

☆印は手作りおやつです。