



1月離乳食予定献立表



1月	屋 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
4 土	全粥～軟飯 味噌汁 和え物 果物	米/じゃが芋/大根/ きゅうり/バナナ	全粥 味噌汁 おろし和え 果物	米/じゃが芋/大根/ きゅうり/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/大根/ きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
6 月	全粥～軟飯 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏肉/ト マト/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏肉/ト マト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/トマト	煮りんご 育児用ミルク
7 火	野菜がゆ 味噌汁 煮浸し 果物	米/白菜/人参/大根/ 小松菜/かぶ/豆腐 豚肉/山東菜/キャ ベツ/バナナ	野菜がゆ 味噌汁 煮浸し 果物	米/白菜/人参/大根/ 小松菜/かぶ/豆腐 山東菜/キャベツ/ バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/かぶ/山東 菜/豆腐	焼いも（茹で） 育児用ミルク
8 水	全粥～軟飯 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/ 大根/きゅうり	全粥 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/ 大根/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/きゅうり/ 魚	パン粥～トースト （バター・シュガー） 育児用ミルク
9 木	全粥～軟飯 味噌汁 肉豆腐 トマト	米/なす/豆腐/ひき 肉/人参/玉ねぎ/ト マト	全粥 味噌汁 肉豆腐 トマト	米/なす/豆腐/ひき 肉/人参/玉ねぎ/ト マト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト/豆腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク
10 金	全粥～軟飯 冬瓜汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/冬瓜/鶏肉/ほう れん草/人参/	全粥 冬瓜汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/冬瓜/鶏肉/ほう れん草/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/ほうれん 草/人参	果物 （みかん） 育児用ミルク
11 土	全粥～軟飯 キャベツのスープ 鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/じゃが芋/ 鶏肉	全粥 キャベツのスープ 鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/じゃが芋/ 鶏肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/キャベ ツ/人参/じゃが芋	プレーンヨーグルト 育児用ミルク
14 火	スパゲティーの柔らか煮 白菜のスープ ポテトサラダ	スパゲティー/ひき 肉/玉ねぎ/人参/ ピーマン/トマト/ 白菜/コーン/じゃ が芋/きゅうり	全粥 肉と野菜の柔らか煮 白菜のスープ	米/ひき肉/玉ねぎ/ 人参/ピーマン/ト マト/じゃが芋/白 菜/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/トマト/ じゃが芋/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
15 水	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 パパイアの柔らか煮	米/南瓜/わかめ/魚/ パパイア/人参	全粥 味噌汁 煮魚 人参の柔らか煮	米/南瓜/わかめ/魚/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/南瓜/人参/きゅ うり/魚	果物 （バナナ） 育児用ミルク
16 木	全粥～軟飯 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/冬瓜/人参/肉/ 小松菜/玉ねぎ/	全粥 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/冬瓜/人参/肉/ 小松菜/玉ねぎ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/小松 菜/玉ねぎ/	ホットケーキ （きなこ入） 育児用ミルク
17 金	全粥～軟飯 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/鶏肉/ブロッコ リー/人参/いちご	全粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/鶏肉/ブロッコ リー/人参/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/ブ ロッコリー/玉ねぎ /人参	野菜がゆ 育児用ミルク
18 土	パン（米）粥～パン 野菜スープ 南瓜のそぼろ煮	パン（米）/玉ねぎ /人参/トマト/ひき 肉/南瓜	パン（米）粥～パン 野菜スープ 南瓜のそぼろ煮	パン（米）/玉ねぎ /人参/トマト/ひき 肉/南瓜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト/南瓜	野菜がゆ 育児用ミルク

1月	昼食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
20 月	全粥～軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/ほうれん草/ じゃが芋/玉ねぎ/ 肉/人参/キャベツ	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/ほうれん草/ じゃが芋/玉ねぎ/ 肉/人参/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/ じゃが芋/人参/ キャベツ	果物 （バナナ） 育児用ミルク
21 火	全粥～軟飯 味噌汁 野菜のそぼろあんとじ 人参の甘煮	米/冬瓜/ほうれん 草/玉ねぎ/ひき肉/ 人参	全粥 味噌汁 野菜のそぼろあんとじ 人参の甘煮	米/冬瓜/ほうれん 草/玉ねぎ/ひき肉/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/ほうれん 草/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
22 水	全粥～軟飯 野菜とひき肉のスープ 豆腐のみぞれ煮	米/ひき肉/白菜/玉 ねぎ/人参/豆腐/大 根	全粥～軟飯 野菜とひき肉のスープ 豆腐のみぞれ煮	米/ひき肉/白菜/玉 ねぎ/人参/豆腐/大 根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/大根/人参 /豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
23 木	全粥～軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/大根/わかめ/レ バー/玉ねぎ/小松 菜/人参/もやし	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/大根/わかめ/レ バー/玉ねぎ/小松 菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/小松菜/ じゃが芋/玉ねぎ	煮りんご 育児用ミルク
24 金	全粥～軟飯 味噌汁 魚のほくし 炒り豆腐	米/さつまい/わか め/魚/豆腐/ひき肉 /人参/玉ねぎ	全粥 味噌汁 魚のほくし煮 炒り豆腐	米/さつまい/わか め/魚/豆腐/ひき肉 /人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/さつまい/人参/ 玉ねぎ/魚	果物 （バナナ） 育児用ミルク
25 土	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ひき肉/い んげん/コーン/ブ ロッコリー	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ひき肉/い んげん/コーン/ブ ロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ブロッコ リー	きなこサンド 育児用ミルク
27 月	全粥～軟飯 味噌汁 炒り豆腐風 煮浸し	米/キャベツ/人参/ ひき肉/豆腐/玉ね ぎ/ひじき/いんげ ん	全粥 味噌汁 炒り豆腐風 煮浸し	米/キャベツ/人参/ ひき肉/豆腐/玉ね ぎ/ひじき/いんげ ん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/豆腐	煮りんご 育児用ミルク
28 火	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 白和え	米/小松菜/わかめ/ 人参/魚/玉ねぎ/ひ じき/いんげん/豆 腐	全粥 味噌汁 煮魚 白和え	米/小松菜/わかめ/ 人参/魚/玉ねぎ/ひ じき/いんげん/豆 腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/小松菜/人参/玉 ねぎ/魚	ヨーグルト （ジャム） 育児用ミルク
29 水	全粥～軟飯 納豆 味噌汁 野菜と肉の柔らか煮 煮浸し	米/納豆/白菜/人参 /肉/キャベツ/もや し/ほうれん草	全粥 納豆 味噌汁 野菜と肉の柔らか煮 煮浸し	米/納豆/白菜/人参 /肉/キャベツ/ほう れん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/ほう れん草/	蒸しパン 育児用ミルク
30 木	全粥～軟飯 ゆし豆腐 肉じゃが風 柔らか煮	米/ゆし豆腐/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ ブロッコリー/	全粥 ゆし豆腐 肉じゃが風 柔らか煮	米/ゆし豆腐/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ ブロッコリー/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
31 金	全粥～軟飯 冬瓜汁 なすのそぼろ煮 煮豆腐	米/冬瓜/なす/ひき 肉/人参/豆腐	全粥 冬瓜汁 なすのそぼろ煮 煮豆腐	米/冬瓜/なす/ひき 肉/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/トマ ト/豆腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年1月
浦添市こども未来課