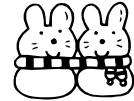




1月離乳食予定献立表



1月	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)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
4 金	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト/ 鶏ささみ/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト/ 鶏ささみ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
5 金	スパゲティーの柔らか煮 キャベツスープ マッシュポテト	スパゲティー/合挽 肉/玉ねぎ/人参/ ピーマン/キャベツ /コーン/じゃがい も	全粥 キャベツスープ 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/コー ン/玉ねぎ/人参/鶏 ささみミンチ/じゃ がいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/玉ねぎ/トマ ト	野菜がゆ 育児用ミルク
6 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮 果物	パン(米)/玉ねぎ /人参/鶏ささみ/ブ ロccoli/オレン ジ	全粥 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮 果物	米/玉ねぎ/人参/鶏 ささみ/ブロッコ リー/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブ ロccoli/コーン	しらすかゆ 育児用ミルク
9 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 ひじきの白和え	米/わかめ/人参/白 身魚/玉ねぎ/ひじ き/いんげん/豆腐	全粥 味噌汁 煮魚 ひじきの白和え	米/わかめ/人参/白 身魚/玉ねぎ/ひじ き/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/玉ねぎ/さ つま芋/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
10 水	全粥~軟飯 豚汁風 野菜と鶏肉の柔らか煮 煮浸し	米/大根/じゃが 芋/豚肉/ほうれ ん草/鶏ささみ/ きゅうり	全粥 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 煮浸し	米/大根/じゃが 芋/ほうれん草/ 鶏ささみ/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/じゃが 芋/ほうれん草/	ホットケーキ 育児用ミルク
11 木	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 小松菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し	米/玉ねぎ/人参/わ かめ/ミンチ/小松 菜/白菜	全粥 玉ねぎの味噌汁 小松菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し	米/玉ねぎ/人参/わ かめ/鶏ささみ/ミ ンチ/小松菜/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/玉ねぎ/ 人参/白菜	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
12 金	全粥~軟飯 かぼちゃの味噌汁 煮魚 パパイヤ柔らか煮	米/かぼちゃ/わか め/白身魚//パイ ヤ/人参	全粥~軟飯 かぼちゃの味噌汁 煮魚 煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/白身魚/人参/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/人参/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
13 土	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/コーン/人参/オ クラ/鶏ミンチ/り んご	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/コーン/人参/オ クラ/鶏ミンチ/り んご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/コーン	パン粥~トースト 育児用ミルク
15 月	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 肉じゃが風 煮浸し	米/ほうれん草/ じゃが芋/人参/玉 ねぎ/鶏ささみ/ト マト	全粥 ほうれん草の味噌汁 肉じゃが風 煮浸し	米/ほうれん草/ じゃが芋/人参/玉 ねぎ/鶏ささみ/ト マト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/ほう れん草/トマト/玉 ねぎ	蒸しパン 育児用ミルク
16 火	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 豆腐ハンバーグのおろし煮 煮浸し	米/キャベツ/人参/ 鶏ひき肉/豆腐/玉 ねぎ/大根/いんげ ん	全粥 キャベツの味噌汁 豆腐ハンバーグのおろし煮 煮浸し	米/キャベツ/人参/ 鶏ひき肉/豆腐/玉 ねぎ/大根/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/ 大根/豆腐	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
17 水	全粥~軟飯 冬瓜スープ 肉と玉ねぎの炒め煮 きゅうりの煮浸し	米/冬瓜/人参/牛肉 (鶏ささみ)/玉ね ぎ/きゅうり	全粥 冬瓜スープ 肉と玉ねぎの炒め煮 きゅうりの煮浸し	米/冬瓜/人参/鶏さ さみ/玉ねぎ/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/玉ね ぎ/きゅうり	果物 (バナナ) 育児用ミルク
18 木	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 魚のトマト煮 さつま芋の柔らか煮	米/豆腐/わかめ/白 身魚/トマト/さつ ま芋	全粥 豆腐の味噌汁 魚のトマト煮 さつま芋の柔らか煮	米/豆腐/わかめ/白 身魚/トマト/さつ ま芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/トマト/さつま 芋/豆腐/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク

1月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
19 金	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/鶏ささみ/人参/ブロッコリー/いちご	全粥 野菜スープ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/鶏ささみ/人参/ブロッコリー/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	ホットケーキ 育児用ミルク
20 土	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 白菜と肉の炒め煮 煮浸し	米/じゃが芋/白菜/人参/豚肉/きゅうり	全粥 じゃが芋の味噌汁 白菜と肉の炒め煮 煮浸し	米/じゃが芋/白菜/人参/鶏ささみ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/白菜/人参/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
22 月	全粥~軟飯 野菜のそぼろスープ 麺と野菜の柔らか煮	米/白菜/人参/豚ミンチ(鶏)/麩/キャベツ/小松菜/	全粥 野菜のそぼろスープ 麺と野菜の柔らか煮	米/白菜/人参/鶏ささみミンチ/麩/キャベツ/小松菜/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/白菜	果物 (バナナ) 育児用ミルク
23 火	全粥~軟飯 イナムトッチ風 ほうれん草のそぼろ煮 人参の甘煮	米/豚肉(赤肉)/冬瓜/ほうれん草/合びきミンチ/玉ねぎ/人参	全粥 冬瓜の味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 人参の甘煮	米/冬瓜/ほうれん草/合びきミンチ/玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/ほうれん草/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
24 水	全粥~軟飯 豆腐汁 野菜炒め煮 果物	米/豆腐/キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/鶏ささみ/バナナ	全粥 豆腐汁 野菜炒め煮 果物	米/豆腐/キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/鶏ささみ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ/	野菜がゆ 育児用ミルク
25 木	全粥~軟飯 大根の味噌汁 レバー煮込み 煮浸し	米/大根/じゃが芋/わかめ/レバー/玉ねぎ/小松菜/もやし/人参	全粥 大根の味噌汁 鶏ささみの煮物 煮浸し	米/大根/じゃが芋/わかめ/鶏ささみ/玉ねぎ/小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/じゃが芋/小松菜/玉ねぎ	ヨーグルト(ジャム) 育児用ミルク
26 金	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 焼き魚(ほくし煮) 炒り豆腐	米/ほうれん草/鮭(白身魚)/豆腐/鶏ひき/人参/玉ねぎ/	全粥 ほうれん草の味噌汁 豆腐のそぼろ煮 煮魚	米/ほうれん草/豆腐/鶏ささみミンチ/玉ねぎ/人参/白身魚	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
27 土	全粥~軟飯 野菜スープ ブロッコリーと豆腐の煮物 トマト	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/ブロッコリー/豆腐/トマト	全粥 野菜スープ ブロッコリーと豆腐の煮物 トマト	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/ブロッコリー/豆腐/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/じゃが芋/トマト/豆腐	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
29 月	全粥~軟飯 納豆 白菜の味噌汁 鶏肉と野菜のうま煮	米/納豆/白菜/人参/鶏ささみ/キャベツ/ほうれん草	全粥 納豆 白菜の味噌汁 鶏肉と野菜のうま煮	米/納豆/白菜/人参/鶏ささみ/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/キャベツ/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
30 火	全粥~軟飯 ゆし豆腐 肉じゃが ブロッコリーのおかか煮	米/ゆし豆腐/じゃが芋/玉ねぎ/人参/牛肉/ブロッコリー	全粥 ゆし豆腐 肉じゃが ブロッコリーのおかか煮	米/ゆし豆腐/じゃが芋/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/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/ブロッコリー/玉ねぎ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
31 水	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 なすのそぼろ煮 煮浸し	米/冬瓜/なす/人参/鶏ささみミンチ/きゅうり/もやし	全粥 冬瓜の味噌汁 なすのそぼろ煮 煮浸し	米/冬瓜/なす/人参/鶏ささみミンチ/きゅうり/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/トマト/人参/豆腐	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、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