

1月離乳食献立表

0歳児さくら組

		中期(7~8カ月)			後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
5	水	じゃがいもスープ りんごサラダ	じゃがいも 人参 鶏ミンチ/キャベツ 胡瓜 りんご	すりおろし りんご	クリームシチュー りんごサラダ みかん	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 小麦粉/りんご キャベツ 胡瓜/みかん	赤ちゃん せんべい	クリームシチュー ゆで卵 りんごサラダ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 コンソメ パター/卵/りんご キャベツ 胡瓜/みかん	牛乳 スティックパン
6	木	白身魚 玉葱と人参のすまし汁	白身魚/ 玉葱 人参 小松菜	すりおろし りんご	白身魚煮 大根煮 すまし汁 パナナ	白身魚/大根 人参/玉葱 人参 小松菜 /パナナ	りんごきんとん	白身の梅みそ焼き 大根なます かき玉汁 パナナ	白身魚 梅肉 みそ/大根 人参 胡瓜 すりごま /玉葱 卵 人参 小松菜 /パナナ	牛乳 りんごきんとん
7	金	玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮浸し	玉葱 鶏ミンチ 人参 /キャベツ 人参	すりおろし りんご	玉葱のそぼろ煮 すまし汁 キャベツ煮浸し みかん	玉葱 鶏ミンチ 人参/豆腐 葱 おつゆ麩 /キャベツ 人参/みかん	七草粥	ポークチャップ すまし汁 キャベツのみそマヨ和え みかん	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ケチャップ/豆腐 えのき 葱 花麩 /キャベツ わかめ 人参 みそ マヨネーズ/みかん	七草粥
8	土	パン粥 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
11	火	白身魚煮 かぶの煮物	白身魚 /かぶ 人参	すりごおろし りんご	白身魚煮 かぶの煮物 麩のすまし汁 オレンジ	白身魚/かぶ 人参/麩 人参/オレンジ	食パン	タンドリーチキン かぶのサラダ 沢煮焼 オレンジ	鶏肉 玉葱 にんにく ヨーグルト カレー粉/かぶ 胡瓜 人参 ツナ マヨネーズ/あつあげ 人参 えのき ごぼう 葱/オレンジ	牛乳 マーメイド サンド
12	水	大根のそぼろ煮 すまし汁	大根 鶏ミンチ いんげん/白菜 豆腐	すりごおろし りんご	大根のそぼろ煮 みそ汁 ほうれん草煮浸し みかん	大根 鶏ミンチ いんげん/ほうれん草 人参 /豆腐 白菜 みそ/みかん	パウンドケーキ	筑前煮 千草焼き みそ汁 みかん	鶏肉 人参 れんこん 大根 ごぼう こんにゃく いんげん/卵 ほうれん草 鶏ミンチ 人参/豆腐 白菜 葱 みそ/みかん	牛乳 黒豆きなこ パウンドケーキ
13	木	豆腐のそぼろ煮 白菜煮込み	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 /白菜 胡瓜	すりごおろし りんご	豆腐のそぼろ煮 昆布和え すまし汁 パナナ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱/白菜 胡瓜 昆布 /玉葱 白葱/パナナ	食パン	麻婆豆腐 塩昆布和え わかめスープ パナナ	豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 にんにく 生姜 葱 みそ/白菜 胡瓜 塩昆布/わかめ 玉葱 白葱 ごま 鶏がら/パナナ	牛乳 パン
14	金	白身魚煮 南瓜と玉葱のすまし汁	白身魚 /南瓜 玉葱 豆腐	すりごおろし りんご	白身魚煮 胡瓜和え みそ汁 オレンジ	白身魚/胡瓜 しらす/南瓜 玉葱 豆腐 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ	白身魚のコーンフレーク揚げ 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	白身魚 コーンフレーク パン粉 小麦粉 卵 ソース/胡瓜 しらす わかめ/南瓜 玉葱 豆腐 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ
15	土	パン粥 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
17	月	煮込みうどん 南瓜煮	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜/南瓜	すりごおろし りんご	煮込みうどん 南瓜煮 キャベツ和え オレンジ	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜/南瓜 /ほうれん草 キャベツ 人参/オレンジ	卵ボーロ	豆乳うどん 南瓜の煮物 チーズおかか和え オレンジ	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜 豆乳 みそ/南瓜 /ほうれん草 キャベツ 人参 チーズ 糸けすり/オレンジ	牛乳 げんこつ ドーナツ
18	火	白菜と豆腐の煮物 胡瓜と人参和え	白菜 豆腐 /胡瓜 人参	すりごおろし りんご	ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐/胡瓜 人参 春雨 /白菜 豆腐 みそ/パナナ	さつまいも	れんこんハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 れんこん パン粉 卵/春雨 卵 胡瓜 人参/白菜 とうもろこし 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 大学芋
19	水	鶏団子煮 キャベツ煮込み	鶏ミンチ 豆腐 人参 /キャベツ 人参 もやし	すりごおろし りんご	鶏団子煮 納豆和え みそ汁 みかん	鶏ミンチ 豆腐/納豆 キャベツ 人参 もやし /豆腐 玉葱 みそ/みかん	きなこ粥	チーズピカタ 納豆和え すまし汁 みかん	鶏もも肉 粉チーズ 小麦粉 卵 ケチャップ/納豆 キャベツ もやし 人参/豆腐 玉葱 わかめ 葱 みそ/みかん	牛乳 きな粉ごま団子
20	木	白身魚あんかけ じゃがいも煮	白身魚 玉葱 人参 /じゃが芋 人参	すりごおろし りんご	白身魚のあんかけ みそ汁 マセドアンサラダ みかん	白身魚 玉葱 人参/じゃがいも 人参 胡瓜 /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/みかん	赤ちゃんせんべい	白身の野菜あんかけ マセドアンサラダ みそ汁 みかん	白身 玉葱 人参 ビーマン/じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/みかん	牛乳 お菓子
21	金	さつまいも煮 白菜のそぼろ煮	さつまいも /鶏ミンチ 白菜 人参 ブロッコリー	すりごおろし りんご	八宝菜 さつまいもの甘煮 玉葱のスープ りんご	鶏ミンチ 玉葱 人参 白菜 ブロッコリー /さつまいも/玉葱 青梗菜 人参/りんご	食パン	八宝菜 さつまいもの甘煮 ワンタンスープ りんご	豚肉 玉葱 人参 えび 白菜 ブロッコリー 片栗粉/さつまいも /ワンタン 玉葱 チンゲン菜 人参/りんご	牛乳 パン
22	土	パン粥 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
24	月	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティサラダ	じゃが芋 鶏ミンチ 人参 玉葱/スパゲティ 人参 胡瓜	すりごおろし りんご	肉じゃが スパゲティ-サラダ みかん	玉葱 人参 じゃがいも 鶏ミンチ/人参 胡瓜 スパゲティ- /みかん	人参ケーキ	カレーシチュー チキンナゲット スパゲティ-サラダ みかん	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも しめじ ブロッコリー カレールウ /チキンナゲット/スパゲティ- 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ/ みかん	牛乳 人参ケーキ
25	火	大根のそぼろ煮 キャベツ煮込み	大根 鶏ミンチ 人参 /キャベツ 小松菜 しめじ	すりごおろし りんご	マカロニグラタン パナナ キャベツ和え 大根のスープ	マカロニ 人参 ほうれん草 鮭 牛乳 /パナナ/キャベツ 小松菜 しめじ/大根 人参	ひじき粥	鮭入りマカロニグラタン パナナ ポン酢和え コンソメスープ	鮭 マカロニ しめじ 人参 ほうれん草 玉葱 牛乳 パン粉 小麦粉 /キャベツ 小松菜 しめじ/大根 人参 コンソメ パセリ /パナナ	ひじき チャーハン
26	水	じゃがいものトマト煮込み 白菜の煮浸し	じゃが芋 玉葱 人参 トマトピューレ /白菜 人参	すりごおろし りんご	ミネストローネ 白菜の煮浸し みかん	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ トマトピューレ/白菜 人参 厚揚げ/みかん	オレンジパン	ミネストローネ ウィンナー 白菜の煮浸し みかん	玉葱 人参 豚肉 じゃがいも キャベツ トマトピューレ パセリ コンソメ/ウィンナー/白菜 水菜 人参 厚揚げ/みかん	牛乳 オレンジパン
27	木	大根と豆腐煮 豆乳スープ	大根 豆腐 人参 /白菜 人参 豆乳	すりごおろし りんご	大根と人参の煮物 オレンジ 豆乳みそ汁 白菜和え	大根 人参 豆腐/オレンジ 白菜 人参 豆乳 みそ/もやし 人参 胡瓜	食パン	おでん ごまだし和え 豆乳みそ汁 オレンジ	大根 卵 ちくわ 人参 厚揚げ こんにゃく/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごまだし/白菜 人参 豆乳 みそ/オレンジ	牛乳 パン
28	金	鶏団子煮 キャベツ煮込み	鶏ミンチ/キャベツ 胡瓜 人参	すりごおろし りんご	鶏団子煮 キャベツサラダ みそ汁 みかん	鶏ひき肉 /キャベツ 胡瓜 人参 /豆腐 ほうれん草 人参/みかん	あかちゃん せんべい	ちりめんわかめご飯 鶏肉の甘辛揚げ コールスロー-サラダ すまし汁 みかん	ちりめん わかめ/鶏肉 片栗粉/キャベツ 胡瓜 コーン 人参 フレンチドレ /豆腐 ほうれん草 人参/みかん	牛乳 ケーキ
29	土	パン粥 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
31	月	白身魚 けんちん汁	白身魚 /大根 人参 豆腐	すりごおろし りんご	白身魚煮 胡瓜の和え物 けんちん汁 オレンジ	白身魚/胡瓜 人参/大根 人参 豆腐 /オレンジ	乳児用ビスケット	白身魚のみそ煮 切干サラダ けんちん汁 オレンジ	白身 みそ 生姜/切り干し大根 人参 揚げ 胡瓜 ごま /大根 人参 豆腐 ごぼう 鶏肉 葱/オレンジ	牛乳 ビスケット

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつはりんごです。