



1月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
4	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
6	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
8	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
9	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・きゅうり こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
10	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ チンゲンサイ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	みかん	みかん
11	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ なめこ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
13	月	祝日＜成人の日＞							
14	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
15	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
16	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん チンゲンサイ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
17	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ こまつな	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





1月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
20	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・はくさい チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・はくさい・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
21	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり ほうれん草	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
22	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
23	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー えのき	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
24	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲンサイ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
25	土	発表会							
27	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな
28	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
29	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ チンゲンサイ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
31	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー えのき	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



