



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	金	ささみ粥 こまつな煮 スープ	米・ささみ・にんじん こまつな えのきたけ	和風粥	米・かつお節	ささみ粥 こまつな煮 スープ	米・ささみ・にんじん こまつな・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	和風粥	米・かつお節
5	土	魚粥 じゃがいも煮 スープ	米・カレイ・わかめ じゃがいも なめこ	しらす粥	米・しらす干し	魚粥 じゃがいも煮 スープ	米・カレイ・わかめ じゃがいも・砂糖・醤油 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす干し
7	月	ツナ粥 さといも煮 スープ	米・ツナ・にんじん さといも だいこん	磯粥	米・青のり	ツナ粥 さといも煮 スープ	米・ツナ・にんじん さといも・砂糖・醤油 だいこん・味噌	磯粥	米・青のり
8	火	ささみ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ささみ・はくさい じゃがいも たまねぎ	しゃけ粥	米・しゃけ	ささみ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ささみ・はくさい じゃがいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
9	水	魚粥 だいこん スープ	米・さけ・にら だいこん にんじん	果物	みかん	魚粥 だいこん スープ	米・さけ・にら だいこん・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
10	木	ツナ粥 ほうれんそう煮 スープ	米・ツナ・はくさい ほうれん草 たまねぎ	さつまいも煮	さつまいも	ツナ粥 ほうれんそう煮 スープ	米・ツナ・はくさい ほうれん草・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
11	金	ささみ粥 キャベツ煮 スープ	米・ささみ・にんじん キャベツ にら	わかめ粥	米・わかめ	ささみ粥 キャベツ煮 スープ	米・ささみ・にんじん キャベツ・砂糖・醤油 にら・味噌	わかめ粥	米・わかめ
12	土	魚粥 こまつな煮 スープ	米・カレイ・わかめ こまつな なめこ	果物	みかん	魚粥 こまつな煮 スープ	米・カレイ・わかめ こまつな・砂糖・醤油 なめこ・味噌	果物	みかん
14	月	祝日＜成人の日＞							
15	火	ツナ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ツナ・ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー	和風粥	米・かつお節	ツナ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ツナ・ほうれん草 かぼちゃ・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	和風粥	米・かつお節
16	水	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・はくさい さつまいも たまねぎ	しゃけ粥	米・しゃけ	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・はくさい さつまいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
17	木	魚粥 チンゲンサイ煮 スープ	米・さけ・にんじん チンゲン菜 キャベツ	さといも煮	さといも	魚粥 チンゲンサイ煮 スープ	米・さけ・にんじん チンゲン菜・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも
18	金	ツナ粥 だいこん煮 スープ	米・ツナ・わかめ だいこん はくさい	磯粥	米・青のり	ツナ粥 だいこん煮 スープ	米・ツナ・わかめ だいこん・砂糖・醤油 はくさい・味噌	磯粥	米・青のり

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとろみ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
19	土	ささみ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ささみ・こまつな かぼちゃ しめじ	果物	みかん	ささみ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ささみ・こまつな かぼちゃ・砂糖・醤油 しめじ・味噌	果物	みかん
21	月	魚粥 にんじん スープ	米・カレイ・なめこ にんじん わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	魚粥 にんじん煮 スープ	米・カレイ・なめこ にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
22	火	ツナ粥 ほうれんそう煮 スープ	米・ツナ・はくさい ほうれん草 たまねぎ	わかめ粥	米・わかめ	ツナ粥 ほうれんそう煮 スープ	米・ツナ・はくさい ほうれん草・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
23	水	ささみ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん じゃがいも キャベツ	果物	みかん	ささみ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん じゃがいも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	果物	みかん
24	木	魚粥 こまつな煮 スープ	米・さけ・わかめ こまつな たまねぎ	さつまいも煮	さつまいも	魚粥 こまつな煮 スープ	米・さけ・わかめ こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
25	金	ツナ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ツナ・はくさい じゃがいも にんじん	和風粥	米・かつお節	ツナ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ツナ・はくさい じゃがいも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
26	土	ささみ粥 ブロッコリー煮 スープ	米・ささみ・こまつな ブロッコリー しめじ	しゃけ粥	米・しゃけ	ささみ粥 ブロッコリー煮 スープ	米・ささみ・こまつな ブロッコリー・砂糖・醤油 しめじ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
28	月	魚粥 ほうれんそう煮 スープ	米・カレイ・わかめ ほうれん草 はくさい	わかめ粥	米・わかめ	魚粥 ほうれんそう煮 スープ	米・カレイ・わかめ ほうれん草・砂糖・醤油 はくさい・味噌	わかめ粥	米・わかめ
29	火	ツナ粥 チンゲンサイ煮 スープ	米・ツナ・にんじん チンゲン菜 たまねぎ	さといも煮	さといも	ツナ粥 チンゲンサイ煮 スープ	米・ツナ・にんじん チンゲン菜・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも
30	水	ささみ粥 キャベツ煮 スープ	米・ささみ・わかめ キャベツ えのきたけ	果物	みかん	ささみ粥 キャベツ煮 スープ	米・ささみ・わかめ キャベツ・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	果物	みかん
31	木	魚粥 じゃがいも煮 スープ	米・さけ・ブロッコリー じゃがいも たまねぎ	磯粥	米・青のり	魚粥 じゃがいも煮 スープ	米・さけ・ブロッコリー じゃがいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとろみ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。

