



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 かれい・かぼちゃ わかめ	しらす粥	米・しらす干し	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす干し
6	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん みずな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 みずな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
8	水	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ブロッコリー しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ブロッコリー・砂糖・醤油 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
9	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲン菜 わかめ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲン菜・砂糖・醤油 わかめ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
10	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん きゅうり	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 きゅうり・味噌	果物	みかん
11	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・こまつな たまねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも
13	月	祝日<成人の日>							
14	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ みずな	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 みずな・味噌	わかめ粥	米・わかめ
15	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん えのきたけ	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
16	木	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ほうれんそう たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ほうれんそう・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん みずな	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 みずな・味噌	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節
18	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり わかめ	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ

※ 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、だしと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 かれい・ほうれん草 にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ほうれん草・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
21	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい・砂糖・醤油 こまつな・味噌	さといも煮	さといも
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん キャベツ	しらす粥	米・しらす干し	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	しらす粥	米・しらす干し
23	木	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ブロッコリー たまねぎ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
24	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・パプリカ えのきたけ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・パプリカ・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
25	土	はなもも発表会のため給食はありません							
27	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ だいこん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・砂糖・醤油 だいこん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
28	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
29	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな たまねぎ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ にんじん	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
31	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ こまつな	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	だいこん煮	だいこん

※ 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、だしと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。

