



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月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも こまつな	にんじん粥	米・にんじん かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん かつお節
5火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ たまねぎ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 砂糖・醤油
6水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・はくさい わかめ	こまつな粥	米・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・はくさい・砂糖・醤油 わかめ・味噌	こまつな粥	米・こまつな
7木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ブロッコリー	だいこん煮	大根	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	だいこん煮	大根 砂糖・醤油
8金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
9土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも ほうれん草	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・砂糖・醤油 ほうれん草・味噌	にんじん煮	にんじん 砂糖・醤油
11月	祝日 <成人の日>							
12火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
13水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ キャベツ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	うどん	うどん・こまつな 砂糖・醤油
14木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲン菜	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 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
15金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも はくさい	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・砂糖・醤油 はくさい・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 砂糖・醤油
16土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根 わかめ	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根・砂糖・醤油 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
18月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節

※ 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。





1月の離乳食予定献立表



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 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
20 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根 ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根・砂糖・醤油 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 砂糖・醤油
21 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん キャベツ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 砂糖・醤油
22 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	こまつな粥	米・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・砂糖・醤油 かぶの葉・味噌	こまつな粥	米・こまつな
23 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・砂糖・醤油 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
25 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃが芋 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 ささみ・じゃが芋・砂糖・醤油 にんじん・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
26 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ たまねぎ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん煮	にんじん 砂糖・醤油
27 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
28 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	だいこん粥	米・大根 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 ほうれん草・味噌	だいこん粥	米・大根 青のり
29 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん キャベツ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも 砂糖・醤油
30 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも 小松菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 小松菜・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。

