



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	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
5	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
6	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
7	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲン菜	うどん・ほうれん草	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん・ほうれん草	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
9	月	祝日＜成人の日＞							
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
11	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー 玉ねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
12	木	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
14	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも なめこ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
16	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ ほうれん草	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
17	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー こまつな	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 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん はくさい	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 はくさい・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク

※ 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



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	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり 玉ねぎ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
20	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん チンゲン菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
23	月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
24	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん こまつな	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 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり なめこ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 なめこ・味噌	みかん	みかん
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー えのきたけ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのきたけ・味噌	磯粥	米・青のり
27	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ にんじん	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
28	土	生活発表会							
30	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー こまつな	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 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
31	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも キャベツ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	みかん	みかん

※ 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。

