



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	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	みかん	みかん	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	みかん	みかん
5	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
6	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・だいこん なめこ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・だいこん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	和風粥	米・かつお節
8	月	祝日<成人の日>							
9	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
10	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
11	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
12	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
13	土	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・チンゲン菜	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・チンゲン菜 醤油・砂糖
15	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	みかん	みかん	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	みかん	みかん
16	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	和風粥	米・かつお節
17	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
18	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 たまねぎ・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。





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	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー チンゲン菜	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
20	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
22	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ わかめ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
23	火	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
24	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも 白菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 白菜・味噌	しらす粥	米・しらす
25	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
26	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
27	土	発表会							
29	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・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
30	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ しめじ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
31	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・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 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・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。



