

# 離乳食献立表 令和6年度 1月

献立担当 内富(花・もんもん)



月齢	おかず	ごはん	離乳の時期により、左記の表を目安に、食事を進めています。 基本にご家庭で使用した食品をベースに個々に対応し調理します。 (食品一覧表にて確認しております。月齢に合わせて使用食品を確認・ ご家庭での使用及び保育園への連絡をお願いします。)7~18ヶ月は乳児 食を食べやすくし、刻み薄味にしたもの・5~6ヶ月は素材そのものの味です。
5~6ヶ月	つぶし	10倍粥	
7~8ヶ月	あらつぶし	7倍粥・5倍粥・全粥	
9~11ヶ月	5mmキザミ	軟飯	
12ヶ月~18ヶ月	1cmキザミ	ごはん入り軟飯	

日付		12~18か月頃	9~11か月頃	7~8か月頃	5~6か月頃
4日(土) 18日(土)	昼	鶏ひき肉のあんかけ丼(ご飯入り軟飯) スープ デザート	鶏ひき肉のあんかけ丼(軟飯) スープ デザート	鶏ひき肉のあんかけ丼(かゆ) スープ	かゆ スープ 豆腐のペースト 小松菜・人参・ポテトのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 煮魚 ほうれん草の中華風和え物	軟飯 煮魚 ほうれん草の和え物		
6日(月) 20日(月)	昼	ご飯入り軟飯 白身魚のBBQソース焼き 20日:鶏肉 ブロッコリーの白だしナムル	軟飯 白身魚の照り焼き 20日:鶏肉 ブロッコリーの白だし和え	かゆ 白身魚の照り焼き 20日:鶏肉 ブロッコリーの白だし和え	かゆ 白身魚のペースト ブロッコリー・人参・キャベツのペースト
	夕	ピピンパ風そぼろ丼(ご飯入り軟飯) 野菜ジュース(希釈) デザート	ピピンパ風そぼろ丼(軟飯) 野菜ジュース(希釈) デザート		
7日(火) 21日(火)	昼	ご飯入り軟飯 7日:豆乳スープ 鮭のポテマヨ焼き 20日:みそ汁 キャベツの青のり和え	軟飯 7日:豆乳スープ 鮭のポテマヨ焼き 20日:みそ汁 キャベツの青のり和え	かゆ 7日:豆乳スープ 鮭の塩焼き 20日:みそ汁 キャベツの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト キャベツ・ポテト・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 大豆と鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え	軟飯 大豆と鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え		
8日(水) 22日(水)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 厚揚げの麻婆煮 小松菜とえのきのサラダ	軟飯 すまし汁 豆腐の麻婆煮 小松菜の煮浸し	かゆ すまし汁 豆腐の麻婆煮 小松菜の煮浸し	かゆ すまし汁 豆腐のペースト 小松菜・大根・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ	軟飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ		
9日(木) 24日(金)	昼	野菜入りキーマカレーライス(ご飯入り軟飯) スープ ゼリー	鶏ひき肉と野菜のトマト煮丼(軟飯) スープ ゼリー	鶏ひき肉と野菜のトマト煮丼(かゆ) スープ	かゆ スープ 大豆のペースト 人参・キャベツ・ほうれん草のペースト
9日(木) 23日(木)	夕	ご飯入り軟飯 じゃがいもとツナの煮物 ブロッコリーのマヨ焼き	軟飯 じゃがいもとツナの煮物 ブロッコリーのマヨ焼き		
10日(金) 23日(木)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根のマヨネーズ和え	軟飯 みそ汁 豚肉の照り焼き 大根のマヨネーズ和え	かゆ みそ汁 白身魚の照り焼き 大根の和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 大根・人参・きゅうりのペースト
10日(金) 24日(金)	夕	ご飯入り軟飯 白身魚と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草の白和え	軟飯 白身魚と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草の白和え		
11日(土) 25日(土)	昼	鶏肉と野菜のあんかけうどん デザート	鶏肉と野菜のあんかけうどん デザート	鶏肉と野菜のあんかけうどん	うどん(ペースト) 豆腐のペースト ブロッコリー・人参・ほうれん草のペースト
	夕	ご飯入り軟飯(わかめ) 魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え	軟飯(わかめ) 魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え		
14日(火) 27日(月)	昼	ご飯入り軟飯 魚の味噌バター焼き かぼちゃのサラダ	軟飯 魚のみそ焼き かぼちゃのサラダ	かゆ 魚のみそ焼き かぼちゃのサラダ	かゆ 白身魚のペースト かぼちゃ・人参・きゅうりのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 おでん風煮物 春雨サラダ	軟飯 鶏肉と大根の煮物 春雨サラダ		
15日(水) 29日(水)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 豆腐入りシュウマイ ひじきのサラダ	軟飯 みそ汁 豆腐入りシュウマイ ひじきのサラダ	かゆ みそ汁 豆腐入りシュウマイ 野菜の煮浸し	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 人参・きゅうり・小松菜のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豚肉と野菜のソテー 焼きポテト	軟飯 豚肉と野菜のソテー 茹でポテト		
16日(木) 30日(木)	昼	豚肉と野菜の豆乳うどん ゼリー	豚肉と野菜の豆乳うどん ゼリー	鶏肉と野菜の豆乳うどん	うどん(ペースト) 大豆のペースト キャベツ・人参・ほうれん草のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 家常豆腐 ほうれん草の納豆和え	軟飯 家常豆腐 ほうれん草の納豆和え		
17日(金) 31日(金)	昼	ロールパン 肉団子と春雨のスープ マカロニサラダ	食パン 肉団子と春雨のスープ マカロニサラダ	パン粥 肉団子と野菜のスープ マカロニサラダ	パン粥 スープ 豆腐のペースト 人参・きゅうり・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 白身魚のコンフライ(カレー) 切干大根のサラダ	軟飯 白身魚のケチャップ焼き 大根のサラダ		
28日(火)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーの塩こんぶ和え	軟飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーの和え物	かゆ みそ汁 肉じゃが ブロッコリーの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト じゃがいも・人参・ブロッコリーのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏つくね 小松菜の磯和え	軟飯 鶏つくね 小松菜の磯和え		

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※ 副菜の野菜は幼児食をさらに軟らかく煮てから味付けをしています。  
※ 園で使用しているマヨネーズは卵抜きマヨネーズです。

