

2024年

1月

## 離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期	初期
4 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	松かさ焼き ごはん ひじき煮 もも 花魁とわかめのすまし汁	5倍粥 ひじき煮 豆腐ハンバーグ ほうれん草のすまし汁	7倍粥 ひじき煮 豆腐ハンバーグ ほうれん草のすまし汁	10倍粥 豆腐煮 ほうれん草煮
	牛乳 クッキー	野菜リング	野菜リング	
	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
5 金	肉うどん 豆煮 ポイルブロッコリー みかん	鶏ひき肉うどん かぼちゃ煮 みかん	鶏ひき肉うどん かぼちゃ煮 みかん	10倍粥 かぼちゃ煮 人参煮
	牛乳 七草粥	ほうれん草粥	ほうれん草粥	
	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	ひき肉チャーハン ちくわときゅうりのあえもの 春雨スープ ミニゼリー	しらす粥 ブロッコリーと人参和え 野菜スープ	しらす粥 ブロッコリーと人参煮 野菜スープ	10倍粥 しらす煮 ブロッコリー煮
6 土	牛乳 ふかしいも	さつまいものミルク煮	さつまいものミルク煮	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	タンダーチキン ごはん カミカミサラダ パイン 白菜ともやしのみそ汁	5倍粥 白菜ともやしのみそ汁 鶏ひき肉とほうれん草煮 スティック人参・きゅうり	7倍粥 白菜のみそ汁 鶏ひき肉とほうれん草煮 かぼちゃ煮	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
	牛乳 パンケーキ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト おせんべい	
9 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	中華丼 かぼちゃの煮つけ 高野豆腐としめじのみそ汁 なし	鶏ひき肉粥 かぼちゃ煮 ブロッコリーのみそ汁	鶏ひき肉粥 かぼちゃ煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
	麦茶 コーンフレーク	バナナきな粉	バナナきな粉	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
10 水	中華丼 かぼちゃの煮つけ 高野豆腐としめじのみそ汁 なし	鶏ひき肉粥 かぼちゃ煮 ブロッコリーのみそ汁	鶏ひき肉粥 かぼちゃ煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
	麦茶 コーンフレーク	バナナきな粉	バナナきな粉	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
11 木	しらすとほうれん草煮 ごはん ブロッコリーと人参のゆかり和え 切り干し大根のみそ汁 もも	5倍粥 人参のみそ汁 しらすとほうれん草煮 ブロッコリーと人参和え	7倍粥 人参のみそ汁 しらすとほうれん草煮 ブロッコリーと人参煮	10倍粥 しらす煮 ほうれん草煮
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
12 金	カレーライス みかん 白菜と人参の昆布和え 春雨スープ	5倍粥 柔らか肉じゃが 白菜と人参和え 玉ねぎのスープ	7倍粥 柔らか肉じゃが 白菜と人参煮 玉ねぎのスープ	10倍粥 じゃがいも煮 人参煮
	牛乳 ジャムサンド	パン粥	パン粥	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
13 土	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	しょうゆラーメン 小松菜とちくわ炒め バナナ	鶏ひき肉うどん 小松菜と人参和え バナナ	鶏ひき肉うどん 小松菜と人参煮 バナナ	10倍粥 しらす煮 人参煮
	牛乳 ごま塩おにぎり	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
15 月	厚揚げの野菜あんかけ ごはん キャベツと人参のごま和え パイン お麩とほうれん草のみそ汁	5倍粥 ほうれん草のみそ汁 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参和え	7倍粥 ほうれん草のみそ汁 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参煮	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
	麦茶 コーンフレーク	野菜リング	野菜リング	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
16 火	肉じゃが ほうれん草の白和え ごはん わかめとえのきのみそ汁 なし	5倍粥 柔らか肉じゃが ほうれん草の白和え ブロッコリーのみそ汁	7倍粥 柔らか肉じゃが ほうれん草の白和え ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ほうれん草煮
	牛乳 にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
17 水	ミートソーススパゲティー ブロッコリーのツナサラダ 豆と野菜のスープ もも	ミートソーススパゲティー ブロッコリーと人参和え 豆と野菜のスープ	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーと人参煮 豆と野菜のスープ	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
	牛乳 昆布おにぎり	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
18 金	しらすとブロッコリー煮 ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 みかん 人参ともやしのみそ汁	5倍粥 野菜の含め煮 しらすとブロッコリー煮 人参ともやしのみそ汁 みかん	7倍粥 野菜の含め煮 しらすとブロッコリー煮 人参のみそ汁 みかん	10倍粥 しらす煮 ブロッコリー煮
	牛乳 薄焼きピザ	かぼちゃおやき	かぼちゃおやき	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	

19 金	牛乳 おせんべい チャプチェ ごはん 三色ナムル パイン 大根と油揚げのみそ汁	おせんべい 5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 三色和え 大根のみそ汁	おせんべい 7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ほうれん草と人参煮 大根のみそ汁	10倍粥 大根煮 人参煮
	牛乳 お麩ラスク	バナナ ビスケット	バナナ おせんべい	
20 土	牛乳 小魚せんべい 焼きそば 鮭ポテサラダ わかめスープ バナナ	おせんべい しらすうどん マッシュポテト バナナ	おせんべい しらすうどん マッシュポテト バナナ	10倍粥 しらす煮 じゃがいも煮
	牛乳 ゆかりおにぎり	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや	
22 月	牛乳 クリームサンドビスケット チキンカレーライス 春雨サラダ 白菜とコーンのスープ なし	ウエハース 5倍粥 白菜のスープ しらすとじゃがいも煮 スティック人参・きゅうり	おせんべい 7倍粥 しらすとじゃがいも煮 ほうれん草と人参煮 白菜のスープ	10倍粥 ほうれん草煮 人参煮
	麦茶 牛乳プリン おせんべい	ヨーグルト おせんべい	ヨーグルト おせんべい	
23 火	牛乳 おせんべい ポークビーンズ ごはん マカロニサラダ もも 里芋とねぎのみそ汁	おせんべい 5倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	おせんべい 7倍粥 かぼちゃ煮 鶏ひき肉とトマト煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 人参煮
	牛乳 クラッカー	野菜リング	野菜リング	
24 水	牛乳 ビスケット 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ごはん 小松菜の中華風サラダ みかん 豆腐となめこのみそ汁	ビスケット 5倍粥 小松菜と人参和え 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	おせんべい 7倍粥 小松菜と人参煮 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 しらす煮 かぼちゃ煮
	麦茶 コーンスープ おせんべい	ヨーグルト おせんべい	ヨーグルト おせんべい	
25 木	牛乳 小魚せんべい ピザバーグ ごはん 白菜と人参のおかか和え かぶと油揚げのみそ汁 パイン	おせんべい 5倍粥 豆腐ハンバーグ 白菜と人参和え ほうれん草のみそ汁	おせんべい 7倍粥 豆腐ハンバーグ 白菜と人参煮 ほうれん草のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ほうれん草煮
	牛乳 ココア蒸しパン	バナナきな粉	バナナきな粉	
26 金	牛乳 おせんべい 三色丼 根菜のほっこり煮 高野豆腐とキャベツのみそ汁 なし	おせんべい 三色粥 根菜のほっこり煮 キャベツのみそ汁	おせんべい 三色粥 根菜のほっこり煮 キャベツのみそ汁	10倍粥 大根煮 人参煮
	牛乳 パンケーキ	野菜リング	野菜リング	
27 土	牛乳 クリームサンドビスケット 豚肉のしょうが焼き ごはん ほうれん草の白和え ミニゼリー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ウエハース 5倍粥 鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ほうれん草の白和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	おせんべい 7倍粥 鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ほうれん草の白和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	10倍粥 じゃがいも煮 人参煮
	牛乳 マカロニきな粉	マカロニきな粉	マカロニのミルク煮	
29 月	牛乳 おせんべい クリームスパゲティー ブロッコリーと人参のごま和え もやしの中華スープ バナナ	おせんべい クリームスパゲティー ブロッコリーの人参和え もやしと玉ねぎのスープ バナナ	おせんべい 5倍粥 玉ねぎのスープ 鶏ひき肉と野菜のクリーム煮 ブロッコリーの人参和え バナナ	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
	牛乳 納豆チャーハン	しらすおじや	しらすおじや	
30 火	牛乳 ビスケット カレイのごま照り焼き ごはん 切り干し大根煮 みかん 小松菜としめじのみそ汁	ビスケット 5倍粥 カレイ煮 かぼちゃ煮 小松菜のみそ汁 みかん	おせんべい 7倍粥 カレイ煮 かぼちゃ煮 小松菜のみそ汁 みかん	10倍粥 カレイ煮 かぼちゃ煮
	牛乳 じゃがいも煮	じゃがいも煮	じゃがいも煮	
31 水	牛乳 おせんべい しらすとブロッコリー煮 キャベツの納豆サラダ 豚汁 ごま塩ごはん ミニゼリー	おせんべい 5倍粥 キャベツと人参和え しらすとブロッコリー煮 根菜のみそ汁	おせんべい 7倍粥 キャベツと人参煮 しらすとブロッコリー煮 根菜のみそ汁	10倍粥 しらす煮 ブロッコリー煮
	麦茶 お誕生日ケーキ	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。

