

2024年度 1月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	6・20	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみひき肉と大根煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と大根煮 トマト煮 味噌汁 おじや	全粥 肉団子と大根煮 トマト煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 豚肉マーマレード焼き刻み 高野豆腐とトマト煮刻み 味噌汁	クラッカー 南瓜スコーン するめ
火	7・21	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 ささみひき肉と人参煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と人参煮 スパゲッティケチャップソテー 味噌汁 オレンジ	全粥 肉団子と人参煮 スパゲッティケチャップソテー 味噌汁 オレンジ	スパゲティナポリタン刻み チーズサラダ刻み コンソメスープ オレンジ ウエハース	7日七草粥 チーズ 21日 鮭なめたけ御飯 チーズ
水	8・22	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚とかぶ煮 カリフラワーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 カリフラワーの酢物 味噌汁 煮込みうどん	全粥 白身魚とかぶ煮 カリフラワーの酢物 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 かじき磯辺揚げ刻み 南瓜サラダ刻み 味噌汁	ビスケット おやつパン するめ
木	9・23	させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉とほうれんそう煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とほうれんそう煮 白菜煮 味噌汁 おじや	全粥 鶏団子とほうれんそう煮 白菜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 タンドリーチキン刻み 白菜のごま和え刻み 味噌汁	クッキー ケークサレ するめ
金	10・24		3分~7分粥 白身魚となす煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚となす煮 じゃがいも煮 味噌汁 おじや	全粥 白身魚となす煮 じゃがいも煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 肉じゃが刻み 春雨酢の物刻み 味噌汁	ウエハース 5日七草粥 19日さつまいも御飯 チーズ
土	11・25			全粥 鶏団子ときゃべつ煮 いんげん煮 味噌汁 バナナ	全粥 鶏団子ときゃべつ煮 いんげん煮 味噌汁 バナナ	軟飯~御飯 そぼろ丼刻み(軟飯~御飯) わかめサラダ刻み 味噌汁 果物	クラッカー みたらしいもち するめ
月	27	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 かぶやわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 春雨酢物 味噌汁 おじや	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 春雨酢物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鶏のBBQソース刻み シルバーサラダ 味噌汁	ウエハース 牛乳寒天いちごソース するめ
火	14・28	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 人参煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豚ひき肉とカリフラワーケチャップ煮 人参煮 味噌汁 みかん	全粥 豚ひき肉とカリフラワーケチャップ煮 人参煮 味噌汁 みかん	ハヤシライス刻み(軟飯~御飯) カリフラワーサラダ刻み コンソメスープ 果物	クッキー ふかしもち するめ
水	15・29	成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と南瓜煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん	全粥 白身魚と南瓜煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鮭の柚子みそ焼き 切り昆布と切干大根煮刻み 味噌汁	ウエハース スノーボールクッキー するめ
木	16・30	させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉と白菜煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と小松菜煮 白菜酢物 味噌汁 いちご	全粥 鶏団子と小松菜煮 白菜酢物 味噌汁 いちご	軟飯~御飯 厚揚げ麻婆豆腐刻み ナムル刻み 中華スープ いちご	クラッカー ミートソーストースト するめ
金	17・31		3分~7分粥 白身魚とさつまいも煮 きゃべつ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまいも煮 きゃべつ煮 味噌汁 おじや	全粥 白身魚とさつまいも煮 きゃべつ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鰯の照り焼き刻み 里芋サラダ刻み 味噌汁	ビスケット 17日りんごマフィン 9日 31日誕生日会
土	4・18			全粥 肉団子とかぶ煮 じゃがいも煮 味噌汁 蒸しかぼちゃ	全粥 肉団子とかぶ煮 じゃがいも煮 味噌汁 蒸しかぼちゃ	軟飯~御飯 肉じゃが刻み ポン酢和え刻み 味噌汁	ウエハース クラッカーサンド するめ

1月献立表



曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	6・20	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 豚肉のママレード焼き 高野豆腐のトマト煮 味噌汁	豚肉 高野豆腐 ベーコン	七分搗米	人参、じゃがいも 玉ねぎ、グリーンピース トマト、大根 わかめ	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 南瓜スコーン するめ
火	7・21		スパゲッティナポリタン チーズサラダ コンソメスープ 果物	ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ	玉ねぎ、人参 ピーマン、赤パプリカ きゅうり、キャベツ コーン、レタス オレンジ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	7日 ほうじ茶 七草粥、チーズ 21日 ほうじ茶 鮭なめたけ御飯 チーズ
水	8・22		御飯 かじきの磯部あげ 南瓜サラダ 味噌汁	かじき ハム	七分搗米	カリフラワー、南瓜 人参、きゅうり かぶ、かぶの葉 もやし、しめじ	炊き込み御飯 さつまいも甘煮 豚汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 おやつパン 小魚せんべい
木	9・23		御飯 タンドリーチキン 白菜のごま和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ	七分搗米 ゴマ	赤パプリカ、黄パプリカ 玉ねぎ、白菜 ほうれんそう、人参 里芋、葉ネギ えのき	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ケーキサレ こぶ
金	10・24		納豆御飯 鯖の塩麴焼き ミニおでん 果物	納豆 鯖 ちくわ ウインナー	七分搗米	もやし、ほうれんそう えのき、人参 じゃがいも、大根 りんご	チキンカレーライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	10日 ほうじ茶 おしるこ、干し芋 24日 牛乳 マカロニきなこあんこのせ 干し芋
土	11・25		そぼろ丼 わかめサラダ 味噌汁 果物	鶏ひき肉 ツナ	七分搗米	いんげん、コーン キャベツ、きゅうり わかめ、人参 えりんぎ、バナナ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 みたらしいもち するめ
月	27		御飯 鶏のBBQソース シルバーサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	ブロッコリー、春雨 きゅうり、人参 小松菜、長ネギ かぶ、かぶの葉	御飯 回鍋肉 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	豆乳 牛乳寒天いちごソース ミニパン
火	14・28		ハヤシライス カリフラワーサラダ コンソメスープ 果物	豚肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ、まいたけ エリンギ、しめじ グリーンピース、人参 カリフラワー、コーン じゃがいも、パセリ、みかん	御飯 鶏の旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ふかしいも こぶ
水	15・29		御飯 鮭の柚子味噌焼き 切り昆布と切干大根煮 漬汁	鮭 さつまあげ 豆腐	七分搗米	南瓜、切干大根 人参、れんこん いんげん、切り昆布 みつ葉、しいたけ	炒飯 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 スノーボールクッキー 小魚
木	16・30		御飯 厚揚げ麻婆豆腐 ナムル 中華スープ 果物	豚ひき肉 厚揚げ ハム	七分搗米 ゴマ	グリーンピース、長ネギ もやし、小松菜 人参、チンゲン菜 わかめ、白菜 いちご	御飯 やきとり風 五目汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ミートソーフトースト するめ
金	17・31	御飯 鰯の煮付け れんこんとごぼうのサラダ 味噌汁	鰯 油揚げ ツナ	七分搗米	さつまいも、ごぼう れんこん、人参 キャベツ、コーン 水菜	ビーフソテー バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	17日 牛乳 りんごマフィン 小魚せんべい	
土	4・18	御飯 肉じゃが ボン酢和え 味噌汁	豚もも肉	七分搗米	人参、玉ねぎ じゃがいも、グリーンピース かぶ、きゅうり わかめ、葉ネギ 南瓜	/	ほうじ茶 ウエハース	31日 誕生日会 ほうじ茶 クラッカーサンド	

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	544	26.0	16.9	79.1	261	2.8	295	0.49	0.43	62
3歳未満児	443	20.7	13.6	64.4	210	2.1	234	0.37	0.35	49