

1月離乳食献立表

中期食(5~8か月)			後期食(9~11か月)			
	昼食			昼食		おやつ
	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料	
5月	5倍がゆ 鶏そぼろあん わかめときゅうりの和え物 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ わかめ・きゅうり・人参	軟飯 鶏団子 わかめときゅうりの和え物 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ わかめ・きゅうり・人参 小松菜	さつま芋煮 さつま芋	
6火	5倍がゆ 煮魚 根菜のあんかけ煮 具なしスープ	米 カレイ 人参・大根・豚ひき肉	軟飯 煮魚 根菜のあんかけ煮 味噌汁	米 カレイ 人参・大根・豚ひき肉 里芋	ホットケーキ 豆乳 ホットケーキミックス	
7水	煮込みうどん キャベツの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・人参・チンゲン菜・コーン キャベツ・人参・きゅうり・しらす	煮込みうどん キャベツの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・人参・チンゲン菜・コーン キャベツ・人参・きゅうり・しらす	雑炊 米・人参・大根・かぶ・鶏ひき肉	
8木	あんかけごはん 三色野菜 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参・白菜	あんかけごはん 三色野菜 すまし汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参・白菜 わかめ	乳児用おかし (赤ちゃんせんべい 又は かぼちゃボーロ)	
9金	パンがゆ 鶏そぼろあん 根菜とツナ煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・玉ねぎ ツナ・人参・きゅうり・じゃが芋	食パン 鶏団子 根菜とツナ煮 野菜スープ	食パン 鶏ひき肉・玉ねぎ ツナ・人参・きゅうり・じゃが芋 ほうれん草・コーン	人参がゆ 米・人参	
10土	5倍がゆ 肉豆腐 野菜煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・豆腐 かぶ・人参・きゅうり・ツナ	軟飯 肉豆腐 野菜煮 味噌汁	米 豚ひき肉・豆腐 かぶ・人参・きゅうり・ツナ じゃが芋	ホットケーキ 豆乳 ホットケーキミックス	
13火	野菜うどん ブロッコリー煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根・ほうれん草 ブロッコリー・人参・きゅうり	野菜うどん ブロッコリー煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根・ほうれん草 ブロッコリー・人参・きゅうり	鮭がゆ 米・鮭フレーク	
14水	5倍がゆ 肉じゃが わかめときゅうりの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 もやし・きゅうり・わかめ・コーン	軟飯 肉じゃが わかめときゅうりの和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 もやし・きゅうり・わかめ・コーン 人参	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳	
15木	パンがゆ 肉豆腐 コロコロ野菜煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・豆腐 きゅうり・さつま芋・コーン・人参	食パン 肉豆腐 コロコロ野菜煮 オニオンスープ	食パン 鶏ひき肉・豆腐 きゅうり・さつま芋・コーン・人参 玉ねぎ	おかかごはん 米・おかか	
16金	5倍がゆ 鶏そぼろあん 小松菜のおひたし 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし	軟飯 鶏団子 小松菜のおひたし ワカメスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし わかめ	ホットケーキ 豆乳 ホットケーキミックス	
17土	煮込みうどん 大根煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・コーン・きゅうり	煮込みうどん 大根煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・コーン・きゅうり	食パン/豆乳スープ 食パン 豆乳・玉ねぎ	

* おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。

* 後期食の10時おやつは赤ちゃんせんべい又はかぼちゃボーロです。

1月離乳食献立表

中期食(5~8か月)		後期食(9~11か月)			
	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
19	月 5倍がゆ 鶏そぼろあん わかめときゅうりの和え物 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ わかめ・きゅうり・人参 味噌汁	軟飯 鶏団子 わかめときゅうりの和え物 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ わかめ・きゅうり・人参 小松菜	さつま芋煮 さつま芋
20	火 煮込みうどん キャベツの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・人参・チンゲン菜・コーン キャベツ・人参・きゅうり・しらす	煮込みうどん キャベツの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・人参・チンゲン菜・コーン キャベツ・人参・きゅうり・しらす	ツナごはん 米・ツナ・人参
21	水 5倍がゆ 煮魚 根菜のあんかけ煮 具なしスープ	米 カレイ 人参・大根・豚ひき肉	軟飯 煮魚 根菜のあんかけ煮 味噌汁	米 カレイ 人参・大根・豚ひき肉 里芋	ホットケーキ 豆乳 ホットケーキミックス
22	木 パンがゆ 鶏そぼろあん 根菜とツナ煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・玉ねぎ ツナ・人参・きゅうり・じゃが芋	食パン 鶏団子 根菜とツナ煮 野菜スープ	食パン 鶏ひき肉・玉ねぎ ツナ・人参・きゅうり・じゃが芋 ほうれん草・コーン	人参がゆ 米・人参
23	金 あんかけごはん 三色野菜 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参・白菜	あんかけごはん 三色野菜 すまし汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参・白菜 わかめ	食パン/豆乳スープ 食パン 豆乳・玉ねぎ
24	土 5倍がゆ 肉豆腐 野菜煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・豆腐 かぶ・人参・きゅうり・ツナ	軟飯 肉豆腐 野菜煮 味噌汁	米 豚ひき肉・豆腐 かぶ・人参・きゅうり・ツナ じゃが芋	ホットケーキ 豆乳 ホットケーキミックス
26	月 5倍がゆ 肉じゃが わかめときゅうりの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 もやし・きゅうり・わかめ・コーン	軟飯 肉じゃが わかめときゅうりの和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 もやし・きゅうり・わかめ・コーン 人参	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
27	火 野菜うどん ブロッコリー煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根・ほうれん草 ブロッコリー・人参・きゅうり	野菜うどん ブロッコリー煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根・ほうれん草 ブロッコリー・人参・きゅうり	鮭がゆ 米・鮭フレーク
28	水 5倍がゆ 肉そぼろ煮 きゅうりの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参	軟飯 肉団子 きゅうりの和え物 すまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参 わかめ	人参がゆ 米・人参・大根 鶏ひき肉
29	木 パンがゆ 肉豆腐 コロコロ野菜煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・豆腐 きゅうり・さつま芋・コーン・人参	食パン 肉豆腐 コロコロ野菜煮 オニオンスープ	食パン 鶏ひき肉・豆腐 きゅうり・さつま芋・コーン・人参 玉ねぎ	おかかごはん 米・おかか
30	金 5倍がゆ 煮魚 ほうれんそうのおひたし 具なしスープ	米 カレイ ほうれんそうのおひたし・もやし・人参	軟飯 煮魚 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・もやし・人参 かぼちゃ・人参	雑炊 米・人参・豚ひき肉
31	土 煮込みうどん 大根煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・コーン・きゅうり	煮込みうどん 大根煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・コーン・きゅうり	食パン/豆乳スープ 食パン 豆乳・玉ねぎ

* おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。

* 後期食の10時おやつは赤ちゃんせんべい又はかぼちゃボーロです。