

## 1月の予定献立

## 中期離乳食 7~8ヶ月



日付	曜日	献立名	午前	午後おやつ	使用予定の食材
4	金	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐と人参のだし煮	ミルク	ベビーせんべい	キャベツ、人参、とうふ
5	土	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐の野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	人参、ほうれん草、とうふ
7	月	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、鶏肉とほうれん草あんかけ	ミルク	しらすのおじや	鶏肉、人参、ほうれん草、しらす、
8	火	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、しらすとブロッコリーあんかけ	ミルク	バナナ	しらす、大根、ブロッコリー、バナナ
9	水	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐と人参のあんかけ	ミルク	パン粥	キャベツ、にんじん、豆腐、パン
10	木	おかゆ、野菜スープ(スープのみ) 鶏と野菜のあんかけ	ミルク	マカロニきなこ	鶏肉、人参、大根、マカロニ、きなこ
11	金	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、しらす南瓜のあんかけ	ミルク	しらすのおじや	しらす、玉ねぎ、キャベツ、南瓜
12	土	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐の野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	キャベツ、人参、豆腐
14	月	成人の日			
15	火	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、鮭と人参のあんかけ	ミルク	さつまい芋マッシュ	鮭、大根、さつまいも
16	水	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、しらすとほうれん草あんかけ	ミルク	かぼちゃマッシュ	しらす、ほうれん草、人参、かぼちゃ
17	木	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豚肉とチンゲン菜あんかけ	ミルク	ヨーグルト	豚肉、人参、チンゲン菜、ヨーグルト
18	金	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐の野菜あんかけ	ミルク	りんごコンポート	豆腐、人参、じゃが芋、玉ねぎ、りんご
19	土	野菜煮込みうどん、さつまい芋マッシュ	ミルク	ベビーせんべい	豚肉、人参、玉ねぎ、さつまいも
21	月	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、キャベツと豆腐のあんかけ	ミルク	ヨーグルト	キャベツ、ほうれん草、豆腐、ヨーグルト
22	火	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、カジキの野菜あんかけ	ミルク	バナナ	かじき、大根、人参、バナナ
23	水	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、しらすと小松菜のあんかけ	ミルク	かぼちゃマッシュ	しらす、小松菜、ブロッコリー、南瓜
24	木	おかゆ、野菜スープ(スープのみ) 鶏肉と大根の肉	ミルク	ヨーグルト	大根、人参、鶏肉、ヨーグルト
25	金	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豚肉とほうれん草のあんかけ	ミルク	バナナ	じゃが芋、豚肉、ほうれん草、バナナ
26	土	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐の野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	豆腐、チンゲン菜、玉ねぎ、
28	月	おかゆ、野菜スープ(スープのみ) 鮭とチンゲン菜のあんかけ	ミルク	ヨーグルト	さけ、チンゲン菜、玉ねぎ、ヨーグルト
29	火	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豚肉と南瓜あんかけ	ミルク	バナナヨーグルト	豚肉、人参、南瓜、ヨーグルト、バナナ
30	水	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、豆腐と野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	豆腐、大根、人参、
31	木	おかゆ、野菜スープ(スープのみ)、カレーとかぶのあんかけ	ミルク	パン粥	カレー、かぶ、さつまい芋、パン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります

※おやつ時はほうじ茶がつかます

# 1月の予定献立

# 後期離乳食 9~11ヶ月



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材
4	金	軟飯、野菜スープ、チーズハンバーグ、ブロッコリーソテー	たまごボーロ	ビスケット	じゃが芋、キャベツ、人参、ブロッコリー、ぶたにく
5	土	野菜煮込みうどん、南瓜の煮物	小魚せんべい	ウエハース	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜、豚肉
7	月	軟飯、みそ汁(いんげん)、鶏肉とさつまいもの炒り煮、ほうれん草お浸し	ヨーグルト	しらす粥	もやし、いんげん、鶏肉、さつまいも、人参、ほうれん草、しらす、ヨーグルト
8	火	軟飯、みそ汁(ふのり)、赤魚の煮つけ、切干大根の炒り煮	小魚せんべい	バナナ	豆腐、ふのり、赤魚、大根、ピーマン、バナナ
9	水	軟飯、みそ汁(鮎)、豆腐の五目煮、白菜お浸し、みかん	ビスケット	パン粥	キャベツ、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、白菜、みかん、梅びしお、パン
10	木	軟飯、みそ汁(わかめ)、豚そぼろ、ごぼうサラダ	ベビーせんべい	マカロニきな粉	わかめ、豆腐、ねぎ、豚肉、ごぼう、インゲン、きな粉、マカロニ
11	金	軟飯、トマトスープ、チキンボール、コールスロー、バナナ	たまごボーロ	しらすおじや	じゃがいも、玉ねぎ、トマト、鶏肉、キャベツ、人参、チーズ、おなか
12	土	軟飯、ふのりスープ、野菜の中華あんかけ、フルーツヨーグルト	ウエハース	ベビーせんべい	キャベツ、人参、ピーマン、ふのり、もやし、にら、ヨーグルト、みかん、パイナップル、桃
14	月	成人の日			
15	火	軟飯、なめこ汁、鮭の塩麹焼き、昆布の炒り煮	ほうじ茶、チーズ	さつまいもマッシュ	だいこん、ねぎ、なめこ、鮭、昆布、チーズ、さつまいも、ピーマン
16	水	軟飯、すまし汁、肉豆腐、ほうれん草お浸し	ビスケット	南瓜だんご	ほうれん草、豚肉、人参、椎茸、南瓜
17	木	軟飯、豆乳スープ、和風ハンバーグ、チンゲン菜のソテー、りんごゼリー	ベビーせんべい	ジャムサンド	コーン、南瓜、豚肉、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ピーマン、パン
18	金	軟飯、ミルクシチュー、切干大根サラダ	ウエハース	りんごコンポート	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、大根、もやし、ブロッコリー、ピーマン、りんご
19	土	ハヤシライス、野菜スープ、フルーツサラダ	野菜スナック	ベビーせんべい	豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ねぎ、みかん、バナナ、りんご
21	月	軟飯、みそ汁、チキンバーグ、キャベツと豆腐のチャンプルー	ビスケット	野菜スナック	さつまいも、ごぼう、茱萸、豆腐、キャベツ
22	火	軟飯、すまし汁、カジキの味噌煮、ひじき炒り煮、バナナ	小魚せんべい	コーン蒸しパン	えのき、かじき、ひじき、鶏肉、ピーマン、グリーンピース、バナナ、コーン
23	水	三色丼、みそ汁(しめじ)、小松菜じゃこ炒め、	ウエハース	南瓜クッキー	鶏肉、卵、インゲン、しめじ、ねぎ、しらす、小松菜
24	木	軟飯、みそ汁(えのき)、納豆、鶏肉と根菜の炒り煮	たまごボーロ	ヨーグルト	えのき、わかめ、納豆、人参、鶏肉、大根、ごぼう、ヨーグルト
25	金	軟飯、野菜スープ、豚肉あんかけ、ほうれん草の煮びたし、バナナ	小魚せんべい	ウエハース	ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豚肉、ピーマン、ほうれん草、バナナ
26	土	野菜煮込みうどん、南瓜の煮物	野菜スナック	ベビーせんべい	鶏肉、チンゲン菜、玉ねぎ、南瓜
28	月	軟飯、すまし汁(わかめ)、鮭のあんかけ、チンゲン菜のツナ和え	ヨーグルト	南瓜団子	豆腐、わかめ、さけ、チンゲン菜、ツナ、南瓜、ヨーグルト
29	火	軟飯、みそ汁(凍豆腐)、豚肉のケチャップ煮、南瓜の煮物	チーズ	バナナヨーグルト	ごはん、ふのり、ねぎ、じゃが芋、人参、南瓜、玉ねぎ、バナナ、チーズ、ヨーグルト
30	水	軟飯、みそ汁(大根)、とうふステーキ、春雨ソテー	ビスケット	スコーン	大根、豆腐、春雨、もやし、人参、コーン
31	木	軟飯、みそ汁(ごぼう)、カレイの照り焼き、さつまいもサラダ	ウエハース	パン粥	かぶ、ごぼう、カレイ、さつまいも、きゅうり、パン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります  
 ※おやつ時はほうじ茶がつけます

# 1月の予定献立

完了食12~15ヶ月



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材
4	金	ごはん、野菜スープ、チーズハンバーグ、ブロッコリーソテー	牛乳、たまごボーロ	牛乳、ビスケット	じゃが芋、キャベツ、人参、ブロッコリー、ぶたにく
5	土	野菜煮込みうどん、南瓜の煮物	牛乳、小魚せんべい	牛乳、ウエハース	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜、豚肉
7	月	ご飯、みそ汁(いんげん)、鶏肉とさつま芋の炒り煮、ほうれん草お浸し	ヨーグルト	ほうじ茶、しらす粥	もやし、いんげん、鶏肉、さつま芋、人参、ほうれん草、しらす、ヨーグルト
8	火	ごはん、みそ汁(ふのり)、赤魚の煮つけ、切干大根の炒り煮	牛乳、小魚せんべい	牛乳、バナナ	豆腐、ふのり、赤魚、大根、ピーマン、バナナ
9	水	ごはん、みそ汁(麩)、豆腐の五目煮、白菜お浸し、みかん	牛乳、ビスケット	牛乳、パン粥	キャベツ、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、白菜、みかん、梅ひしお、パン
10	木	ごはん、みそ汁(わかめ)、豚そぼろ、ごぼうサラダ	牛乳、せんべい	牛乳、マカロニきな粉	わかめ、豆腐、ねぎ、豚肉、ごぼう、インゲン、きな粉、マカロニ
11	金	ごはん、トマトスープ、チキンボール、コールスロー、バナナ	牛乳、たまごボーロ	おほかかチーズおにぎり	じゃがいも、玉ねぎ、トマト、鶏肉、キャベツ、人参、チーズ、おほかか
12	土	ご飯、ふのりスープ、野菜の中華あんかけ、フルーツヨーグルト	牛乳、ウエハース	牛乳、せんべい	キャベツ、人参、ピーマン、ふのり、もやし、にら、ヨーグルト、みかん、パイナップル、梅
14	月	成人の日			
15	火	ごはん、なめこ汁、鮭の塩麹焼き、昆布の炒り煮	ほうじ茶、チーズ	牛乳、さつまいもマッシュ	だいこん、ねぎ、なめこ、鮭、昆布、チーズ、さつまいも、ピーマン
16	水	ごはん、すまし汁、肉豆腐、ほうれん草お浸し	牛乳、ビスケット	牛乳、南瓜だんご	ほうれん草、豚肉、人参、椎茸、南瓜
17	木	コーンごはん、豆乳スープ、和風ハンバーグ、チンゲン菜のソテー、りんごゼリー	牛乳、せんべい	牛乳、クリームサンド	コーン、南瓜、豚肉、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ピーマン、パン
18	金	ごはん、ミルクシチュー、切干大根サラダ、りんご	牛乳、ウエハース	牛乳、焼うどん	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、大根、もやし、ピーマン
19	土	ハヤシライス、野菜スープ、フルーツサラダ	牛乳、野菜スナック	牛乳、せんべい	豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ねぎ、みかん、バナナ、りんご
21	月	ごはん、みそ汁、チキンバーグ、キャベツと豆腐のチャンプルー	牛乳、ビスケット	牛乳、野菜スナック	さつまいも、ごぼう、鶏肉、豆腐、キャベツ
22	火	ごはん、すまし汁、カジキの味噌煮、ひじき炒り煮、バナナ	牛乳、小魚せんべい	牛乳、コーン蒸しパン	えのき、かじき、ひじき、鶏肉、ピーマン、グリーンピース、バナナ、コーン
23	水	三色丼、みそ汁(しめじ)、小松菜じゃこ炒め、	牛乳、ウエハース	牛乳、南瓜クッキー	鶏肉、卵、インゲン、しめじ、ねぎ、しらす、小松菜
24	木	ごはん、みそ汁(えのき)、納豆、鶏肉と根菜の炒り煮	牛乳、たまごボーロ	ヨーグルト	えのき、わかめ、納豆、人参、鶏肉、大根、ごぼう、ヨーグルト
25	金	ごはん、野菜スープ、豚肉あんかけ、ほうれん草の煮びたし、バナナ	牛乳、小魚せんべい	牛乳、ウエハース	ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豚肉、ピーマン、ほうれん草、バナナ
26	土	野菜煮込みうどん、南瓜の煮物	牛乳、野菜スナック	牛乳、せんべい	鶏肉、チンゲン菜、玉ねぎ、南瓜
28	月	ごはん、すまし汁(わかめ)、鮭のあんかけ、チンゲン菜のツナ和え	ヨーグルト	牛乳、南瓜団子	豆腐、わかめ、さけ、チンゲン菜、ツナ、南瓜、ヨーグルト
29	火	ごはん、みそ汁(凍豆腐)、豚肉のケチャップ煮、南瓜の煮物	ほうじ茶、チーズ	バナナヨーグルト	ごはん、ふのり、ねぎ、じゃが芋、人参、南瓜、玉ねぎ、バナナ、チーズ、ヨーグルト
30	水	ごはん、みそ汁(大根)、とうふステーキ、春雨ソテー	牛乳、ビスケット	牛乳、スコーン	大根、豆腐、春雨、もやし、人参、コーン
31	木	ごはん、みそ汁(ごぼう)、カレイの照り焼き、さつま芋サラダ	牛乳、ウエハース	牛乳、ジャムパン	かぶ、ごぼう、カレイ、さつま芋、きゅうり、パン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります