

2024年度

1月 離乳食予定献立表

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
4 18 土	午前食	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん 長葱 椎茸 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮 りんご煮	うどん 長葱 椎茸 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり りんご
	午後食	雑炊 大根煮	米 長葱 わかめ きゃべつ 人参 大根 ほうれん草	雑炊 大根煮 みかん	米 長葱 わかめ きゃべつ 人参 大根 ほうれん草 みかん
6 20 月	午前食	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 さつま芋煮	米 水菜 豆腐 大根 鶏ささみ 玉葱 椎茸 人参 さつま芋	あけぼのごはん 味噌汁 筑前煮 さつま芋煮 みかん	米 鮭 のり 水菜 豆腐 大根 鶏もも肉 椎茸 人参 いんげん さつま芋 みかん
	午後食	にゅうめん 麩の含め煮 きゃべつ煮	そうめん きくらげ じゃが芋 麩 玉葱 チンゲン菜 きゃべつ コーン缶	にゅうめん きゃべつ煮 りんご煮	そうめん きくらげ じゃが芋 きゃべつ コーン缶 チンゲン菜 りんご
7 21 火	午前食	パンがゆ ミルクシチュー きゃべつ煮	パン 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり パセリ コーン缶	トースト クリームシチュー きゃべつ煮 バナナ	パン 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり パセリ コーン缶 バナナ
	午後食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 かぶ煮	米 小松菜 もやし 舞茸 白身魚 玉葱 かぶ きゃべつ	おにぎり 味噌汁 かぶ煮 りんご煮	米 小松菜 もやし 舞茸 かぶ きゃべつ りんご
8 水 27 月	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮	米 えのき 大根 きゃべつ 豆腐 玉葱 ほうれん草 人参	ごはん 味噌汁 豆腐の中華煮 磯辺和え りんご煮	米 えのき 大根 きゃべつ 豆腐 人参 白菜 豚肉 チンゲン菜 ほうれん草 えのき きゃべつ りんご
	午後食	にゅうめん ささみ煮 ブロッコリー煮	そうめん なす じゃが芋 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参 人参 ブロッコリー きゅうり	にゅうめん ブロッコリー煮 バナナ	そうめん なす じゃが芋 きゃべつ ブロッコリー きゅうり 人参 バナナ
9 23 木	午前食	煮込みうどん 鶏団子煮 大根煮	うどん 玉葱 人参 じゃが芋 鶏挽肉 玉葱 グリンピース 大根 きゅうり	煮込みうどん 鶏団子煮 大根煮 バナナ	うどん 玉葱 人参 じゃが芋 鶏挽肉 玉葱 グリンピース 大根 きゅうり バナナ
	午後食	パンがゆ スープ 三色煮 きゃべつ煮	パン ニラ えのき 大根 麩 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	トースト スープ きゃべつ煮 りんご煮	パン ニラ えのき 大根 きゃべつ きゅうり りんご
10 24 金	午前食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 白菜煮	米 豆腐 小松菜 えのき 白身魚 玉葱 白菜 人参	ごはん 味噌汁 かじき煮 白菜煮 みかん	米 豆腐 小松菜 えのき かじき 玉葱 白菜 人参 みかん
	午後食	にゅうめん ささみ煮 人参煮	そうめん 玉葱 舞茸 ニラ 人参 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	にゅうめん 人参煮 バナナ	そうめん 玉葱 舞茸 ニラ 人参 人参 きゅうり バナナ
11 25 土	午前食	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 人参煮	米 小松菜 なす 鶏挽肉 玉葱 人参 きゃべつ	ごはん 味噌汁 そばろ煮 人参煮 バナナ	米 小松菜 なす 鶏挽肉 玉葱 人参 きゃべつ バナナ
	午後食	にゅうめん きゃべつ煮	そうめん 人参 大根 わかめ 玉葱 きゃべつ きゅうり	にゅうめん きゃべつ煮 みかん	そうめん 人参 大根 わかめ 玉葱 きゃべつ きゅうり みかん

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
14 28 火	午前食	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 きゃべつ煮	米 人参 わかめ 長葱 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ きゅうり	ドライカレー 味噌汁 きゃべつ煮 みかん	米 人参 玉葱 豚肉 人参 わかめ 長葱 きゃべつ煮 きゅうり みかん
	午後食	にゅうめん 納豆煮 さつま芋煮	そうめん じゃが芋 えのき 人参 納豆 玉葱 もやし さつま芋	にゅうめん さつま芋煮 りんご煮	そうめん じゃが芋 えのき 人参 さつま芋 もやし りんご
15 29 水	午前食	煮込みうどん ささみ煮 もやし煮	うどん コーン缶 長葱 人参 わかめ 鶏ささみ 玉葱 人参 もやし ほうれん草	煮込みうどん ささみ煮 もやし煮 バナナ	うどん コーン缶 長葱 人参 わかめ 鶏ささみ 玉葱 人参 もやし ほうれん草 バナナ
	午後食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 小松菜 人参	おにぎり 小松菜煮 りんご煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 小松菜 人参 りんご
16 30 木	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 人参煮	米 しめじ 長葱 きゃべつ 豆腐 玉葱 人参 きゅうり	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 人参煮 りんご煮	米 しめじ 長葱 きゃべつ 鶏肉 人参 きゅうり りんご
	午後食	パンがゆ スープ 麩の含め煮 ピーマン煮	パン チンゲン菜 きくらげ えのき 麩 玉葱 ピーマン 人参	トースト スープ ピーマン煮 みかん	パン チンゲン菜 きくらげ えのき ピーマン 人参 みかん
17 31 金	午前食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 きゃべつ煮	米 もやし なめこ 小松菜 白身魚 玉葱 きゃべつ きゅうり わかめ	ごはん 味噌汁 鮭煮 きゃべつ煮 バナナ	ごはん もやし なめこ 小松菜 鮭 玉葱 きゃべつ きゅうり わかめ バナナ
	午後食	煮込みうどん 豆腐煮 ピーマン煮	うどん 大根 わかめ 小松菜 長葱 豆腐 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ 人参	煮込みうどん ピーマン煮 みかん	うどん 大根 わかめ 小松菜 長葱 ピーマン きゃべつ 人参 人参 みかん
22 水	午前食	おかゆ 味噌汁 納豆煮 ほうれん草煮	米 大根 長葱 人参 納豆 玉葱 ほうれん草 きゃべつ	ごはん 味噌汁 春巻き ほうれん草煮 みかん	米 大根 長葱 人参 豚挽肉 人参 春雨 椎茸 ほうれん草 きゃべつ みかん
	午後食	にゅうめん 麩の含め煮 ほうれん草煮	そうめん じゃが芋 長葱 えのき 麩 玉葱 人参 ほうれん草 もやし	にゅうめん ほうれん草煮 バナナ	そうめん じゃが芋 長葱 えのき ほうれん草 もやし 人参 バナナ

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

※都合により献立を変更する場合があります。

※食物アレルギーの対応をしています。