

1月 離乳食献立表



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、
 C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。
 D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
4 ・ 18 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物 (ツナ缶水洗い、人参、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) わかめの汁もの (わかめ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物 (しらたき・グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 (しらたき・グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり)	育児用ミルク ふりかけごはんのかた粥 (ごまよくする、桜えび粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふりかけごはんの軟飯 (ごまよくする)
5 ・ 19 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、玉ねぎ、人参、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) キャベツとえのきの汁もの (えのき除く)	軟飯 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) キャベツとえのきの汁もの (えのき除く)
	5日 おやつ	育児用ミルク マカロニのくたくた煮 (マカロニ軟らかく、水、でんぷん)	育児用ミルク 甘辛マカロニ (マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 甘辛マカロニ (マカロニ軟らかく)
	19日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール
6 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のトロトロ煮 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、白菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、さやいんげん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁もの	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁もの
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 七草がゆ (米、大根、かぶ、小松菜、だし汁)	育児用ミルク 七草がゆ 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 七草がゆ せんべい
7 ・ 21 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、大根、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、人参、じゃがいも、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (大根、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) あおなと大根のみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) あおなと大根のみそ汁
10 ・ 24 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のトロトロ煮 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、きゅうり、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) ゆで野菜 あおなと玉ねぎのみそ汁	軟飯 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 あおなと玉ねぎのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付パン(ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付パン(ジャム少量)
11 ・ 25 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜 (大根、きゅうり、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏むね肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜 (大根、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 チキンカレー(ケチャップ少量、カレー粉・ソース・グリーンピース抜く) 甘酢和え	軟飯 チキンカレー(ケチャップ・カレー粉・ソース少量、グリーンピース除く) 甘酢和え
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥 (米、人参)	育児用ミルク 卵チャーハンのかた粥 (全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 卵チャーハンの軟飯 (全卵2/3量まで)
12 ・ 26 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらの照り焼き 白菜のけずり節和え (けずり節炒って粉状) わかめと人参のすまし汁	軟飯 さわらの照り焼き 白菜のけずり節和え (けずり節炒って粉状) わかめと人参のすまし汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺、だし汁、人参、玉ねぎ)	育児用ミルク みそうどん (中華麺→乾麺、コーン・もやし除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそラーメン (コーン・もやし除く)

13 ・ 27 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、煮汁、 でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (春雨軟らかく、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐 (ケチャップ少量、パプリカ除く) 春雨スープ (春雨軟らかく、たけのこ除く)	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) 春雨スープ (春雨軟らかく) 
14 ・ 28 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも、白菜、人参、だし 汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物 (白身魚、玉ねぎ、人参、煮汁、でんぷ ん) 野菜の汁もの (じゃがいも、白菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め じゃがいもと白菜のみそ汁	軟飯 豚肉のしょうが炒め じゃがいもと白菜のみそ汁
16 ・ 30 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、人参、玉ねぎ、 だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物 (白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、 煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (白菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) 白菜とベーコンのスープ (ベーコン少量)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) 白菜とベーコンのスープ (ベーコン少量)
17 ・ 31 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	きなこ入りつぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (大根、人参、キャベツ、煮汁、 でんぷん) 育児用ミルク	きなこ入りお粥 豆腐と野菜の汁もの (豆腐、里芋、大根、人参、だし汁) 煮野菜 (ひじきよく戻す、人参、だし汁、でんぷ ん) 育児用ミルク	きなこ入りかた粥 けんちん汁(ごぼう、こんにゃく除く) ひじきのいり煮(ひじきよく戻す)	きなこ入り軟飯 けんちん汁(こんにゃく除く) ひじきのいり煮(ひじきよく戻す)
20 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (人参、玉ねぎ、白菜、煮汁、で んぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、だし汁、で んぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、さやいんげん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げと白菜のみそ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐) 玉ねぎとさやいんげんの汁もの	軟飯 生揚げと白菜のみそ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐) 玉ねぎとさやいんげんの汁もの
23 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、玉ね ぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	ふりかけ入りお粥(削り節粉状) 魚と野菜の煮物(白身魚、人参、玉 ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	ふりかけ入りかた粥(削り節粉状) 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)	ふりかけ入り軟飯(削り節粉状) 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(玉ねぎ入り) 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (チンゲン菜葉先、人参、玉ね ぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(玉ねぎ入り) 煮魚(かじき、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (チンゲン菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	チキンライスのかた粥(ケチャップ 少量、コーン・グリーンピース除く) 魚の香味焼き (ごまよくする) 湯通しキャベツ 青梗菜のスープ	チキンライスの軟飯(ケチャップ少 量、コーン・グリーンピース除く) 魚の香味焼き (ごまよくする) 湯通しキャベツ 青梗菜のスープ
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マッシュポテト (じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト (適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト (適宜煮返す)