

## 令和 7年 1月離乳食献立表 No. 1

日付	曜	初期
15/29	水	①粥ペースト ②人参のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ ③さつま芋のマッシュ
16/30	木	①粥ペースト ②南瓜のポタージュ ③小松菜のマッシュ ③大根のマッシュ
17/31	金	①粥ペースト ②キャベツのポタージュ ③人参のマッシュ ③じゃが芋のマッシュ
4 18	土	①粥ペースト ②ほうれん草のポタージュ ③大根のマッシュ ③南瓜のマッシュ
6 20	月	①粥ペースト ②人参のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ ③小松菜のマッシュ
7 21	火	①粥ペースト ②さつま芋のポタージュ ③人参のマッシュ ③キャベツのマッシュ
8 22	水	①粥ペースト ②人参のポタージュ ③じゃが芋のマッシュ ③ほうれん草のマッシュ
9 23	木	①粥ペースト ②小松菜のポタージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
10 24	金	①粥ペースト ②さつま芋のポタージュ ③キャベツのマッシュ ③南瓜のマッシュ
11 25	土	①粥ペースト ②ほうれん草のポタージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
27	月	①粥ペースト ②じゃが芋のポタージュ ③キャベツのマッシュ ③南瓜のマッシュ
14 28	火	①粥ペースト ②小松菜のポタージュ ③大根のマッシュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和 7年 1月 離乳 午前食献立表 No. 2

日付	曜	中期前半	中期後半
15/29	水	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしとほうれん草煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしとほうれん草煮
16/30	木	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐の青のり煮 ④しらすと南瓜煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐の青のり煮 ④しらすと南瓜煮
17/31	金	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮
4 18	土	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮
6 20	月	①7倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮	①5倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮
7 21	火	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④人参とさつまい煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④人参とさつまい煮
8 22	水	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮
9 23	木	①7倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④大根と人参煮	①5倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④大根と人参煮
10 24	金	①7倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④じゃが芋煮
11 25	土	①煮込みうどん(小松菜・白菜) ③たらとじゃが芋煮 ④きゅうりと人参煮	①煮込みうどん(小松菜・白菜) ③たらとじゃが芋煮 ④きゅうりと人参煮
27	月	①7倍粥 ②さつまいのスープ ③カレーの青のり煮 ④人参とほうれん草煮	①5倍粥 ②さつまいのスープ ③カレーの青のり煮 ④人参とほうれん草煮
14 28	火	①7倍粥 ②もやしのみそ汁 ③しらすと南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮	①5倍粥 ②もやしのみそ汁 ③しらすと南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和7年 1月離乳 午後食献立表 No. 3

日付	曜	中期前半	中期後半
15/29	水	①7倍粥 ②白菜のみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②白菜のみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮
16/30	木	①煮込みうどん (キャベツ・人参) ③たらと小松菜煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん (キャベツ・人参) ③たらと小松菜煮 ④さつま芋煮
17/31	金	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮
4 18	土	①7倍粥 ②南瓜のスープ ③鶏ささ身と青のり煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②南瓜のスープ ③鶏ささ身と青のり煮 ④キャベツと人参煮
6 20	月	①7倍粥 ②小松菜のスープ ③カレイと人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③カレイと人参煮 ④じゃが芋煮
7 21	火	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみときゅうり煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみときゅうり煮 ④もやしと人参煮
8 22	水	①にゅうめん (ほうれん草・大根) ③たらのみそ煮 ④南瓜と玉ねぎ煮	①にゅうめん (ほうれん草・大根) ③たらのみそ煮 ④南瓜と玉ねぎ煮
9 23	木	①7倍粥 ②もやしのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②もやしのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④南瓜煮
10 24	金	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③小松菜としらす煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③小松菜としらす煮 ④もやしと人参煮
11 25	土	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と南瓜煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と南瓜煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮
27	月	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④南瓜煮
14 28	火	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④白菜と人参煮	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④白菜と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

## 令和 7 年 1 月離乳食献立表 後期食

日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
15/29	水	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜炒め煮 ④もやしとほうれん草の和えもの	①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③カレイの青のり焼き ④キャベツと人参の炒め煮
16/30	木	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐の青のり和え④しらすと南瓜の炒め煮	①煮込みうどん（キャベツ・人参） ③たらと小松菜の炒め煮 ④さつま芋のきなこ和え
17/31	金	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豚ひきと肉と人参煮④キャベツともやし和え	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜のお焼き
4 18	土	①あんかけスパゲティ（玉ねぎ・人参） ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋の炒め煮	①3倍粥 ②南瓜のスープ ③鶏ささ身と青のり炒め煮 ④キャベツと人参の和え物
6 20	月	①3倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草の炒め煮④ひじきと南瓜煮	①3倍粥 ②小松菜のスープ ③カレイと人参の炒め煮 ④じゃが芋のお焼き
7 21	火	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鮭のきなこ焼き ④人参とさつま芋の炒め煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみときゅうりの炒め煮 ④もやしと人参の和えもの
8 22	水	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮	①あんかけスパゲティ（ほうれん草・大根） ③たらのみそ焼き ④南瓜と玉ねぎの炒め煮
9 23	木	①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④大根と人参の和え物	①3倍粥 ②もやしのスープ ③豚ひき肉とほうれん草煮 ④南瓜のお焼き
10 24	金	①3倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり焼き ④じゃが芋のお焼き	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③小松菜としらす炒め煮 ④もやしと人参の和え物
11 25	土	①あんかけスパゲティ（小松菜・白菜） ③たらとじゃが芋の炒め煮 ④きゅうりと人参の和え物	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豚ひき肉と南瓜煮 ④ほうれん草と玉ねぎの炒め煮
27	月	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③カレイのきなこ焼き ④人参とほうれん草煮	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と小松菜の炒め煮 ④南瓜のおやき
14 28	火	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③しらすと南瓜炒め煮④玉ねぎと小松菜煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④白菜と人参炒め煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります