

令和 5年 1月 離乳食献立表

日付		曜	後期食	
			午前食	午後食
4	18	水	①3倍かゆ ②玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ③鮭の照り焼き ④大根と人参煮	①3倍かゆ ②豆腐とほうれん草のすまし汁 ③豚ひきときゃべつの炒め煮 ④人参ときゅうりの和え物
5	19	木	①3倍かゆ ②小松菜と玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉と人参煮④じゃが芋のおやきの青海苔あんかけ	①3倍かゆ ②もやしとほうれん草のスープ ③カレイの煮魚 ④きゃべつと人参のソテー
6	20	金	①3倍かゆ ②小松菜とキャバツのすまし汁 ③豚ひき肉と玉ねぎのハンバーグ ④大根とインゲン煮	①3倍かゆ ②南瓜と人参のみそ汁 ③鶏ささみと玉ねぎの団子煮 ④もやしときゅうりの和え物
7	21	土	①3倍かゆ ②白菜と人参のスープ ③豚肉と玉ねぎのじゃが芋煮 ④ブロッコリー-胡麻炒め	①3倍かゆ ②玉ねぎとさつま芋のみそ汁 ③たらのおかか焼き ④きゃべつときゅうり和え
	23	月	①3倍かゆ ②じゃが芋と人参のみそ汁 ③ほうれん草と鶏ひき肉のあん ④白菜ときゅうりの和えもの	①3倍かゆ ②大根と豆腐のみそ汁 ③豚ひきのじゃが芋炒め煮 ④人参ときゅうり煮
10	24	火	①3倍かゆ ②さつま芋と小松菜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④大根と人参の炒め煮	①3倍かゆ ②人参のすりおろしスープ ③じゃが芋としらす炒め煮 ④小松菜とキャバツソテー
11	25	水	3倍かゆ ②大根とほうれん草のみそ汁 ③鮭の蒸し魚玉ねぎのあんかけ ④白菜と人参炒め	①3倍かゆ ②そうめんと人参のすまし汁 ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④さつま芋煮
12	26	木	①3倍かゆ ②白菜と小松菜のみそ汁 ③豚ひきと玉ねぎ炒め煮 ④胡瓜と玉ねぎ・じゃがいもの和え物	①3倍かゆ ②さつま芋と玉ねぎのスープ ③豆腐と鶏ひき肉と玉ねぎのハンバーグ ④南瓜の茶巾
13	27	金	①煮込みうどん(しらす・ほうれん草) ③じゃが芋と鶏ささみの炒め煮 ④玉ねぎと人参のきな粉和え	①3倍かゆ ②大根と南瓜のみそ汁 ③豆腐と豚ひき肉とそうめんの炒め煮 ④きゃべつと人参煮
14	28	土	①3倍かゆ ②きゃべつと人参のスープ ③マカロニと胡瓜とささみの和え物 ④白菜と南瓜煮	①3倍かゆ ②じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ③豆腐胡麻味噌あん ④もやしと小松菜炒め
16	30	月	①3倍かゆ ②ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 ③鶏ささみとキャバツと人参のあんかけ煮 ④白菜ときゅうり煮	①3倍かゆ ②キャバツと人参のすまし汁 ③カレイの胡麻煮 ④じゃが芋と玉ねぎのジャーマンソテー
17	31	火	①にゅうめん(大根・人参・ほうれん草・鶏ひき肉) ③鶏ささみとさつま芋のあんかけ ④人参と白菜煮	①3倍かゆ ②玉ねぎと人参のみそ汁 ③大根と豚ひき肉と人参煮 ④きゅうりともやしのソテー

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
			3時のおやつ			
4	水	①1軟飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③磯辺焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ(季節)	鶏肉 高野豆腐	糸みつば しょうが、あおさ 人参、ひじき 季節のフルーツ	米 はるさめ 片栗粉、油 上白糖、胡麻油	干しいも ① オレンジゼリー ① 牛乳 ⑥
5	木	①ドライカレー(軟飯) ②スープ(白菜・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ 白菜、えのき、レーズン、ピーマン コーン、キャベツ、きゅうり 季節のフルーツ	油、上白糖	牛乳(100ml) ⑥ かぼちゃ蒸しパン ① 牛乳 ⑥
6	金	①ビビンバ丼(軟飯) ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉、味噌 味噌 高野豆腐、豚肉	もやし、人参、にら なめこ、万能ねぎ 白菜、玉ねぎ 季節のフルーツ	米、胡麻油 サラダ油、上白糖	ベビーステック ① 七草がゆ ① 牛乳 ⑥
7	土	①けんちんうどん ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉、絹豆腐、油揚げ	ごぼう、大根、人参、万能ねぎ いんげん、コーン、レーズン 季節のフルーツ	うどん さつま芋、上白糖 エッグケア	牛乳(100ml) ⑥ ひじきチャーハン(軟飯) ① 牛乳 ⑥
10	火	①軟飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 豚肉 アレルギーベーコン	かぶ、ピーマン、ワカメ にんにく、しょうが、玉ねぎ きゅうり、人参、コーン 季節のフルーツ	米 油 じゃが芋、上白糖 エッグケア	ビスケット ① おしるこ ① ほうじ茶
11	水	①塩ラーメン ④じゃが芋カレーソテー ⑤フルーツ(季節)	豚肉	キャベツもやし、にら、長ねぎ 人参、玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺、胡麻油 じゃが芋 油	干しいも ① 五目御飯(軟飯) ① 牛乳 ⑥
12	木	①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(きゃべつ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉	トマトピューレ、グリピース キャベツ、コーン きゅうり、人参、キャベツ 季節のフルーツ	じゃが芋、油 マカロニ、エッグケア	牛乳(100ml) ⑥ 焼きそば ① 牛乳 ⑥
13	金	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 チーズ 鱈	ちんげん菜、玉ねぎ にんにく、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、コーン 季節のフルーツ	米 パン粉、油 エッグケア	ベビーステック ① スコーン ① 牛乳 ⑥
14	土	①和風スパゲティ ②スープ(わかめ・玉ねぎ) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉	人参、えのき 玉ねぎ、わかめ レモン 季節のフルーツ	スパゲティ、油 さつま芋、上白糖	牛乳(100ml) ⑥ 焼きおにぎり(軟飯) ① 牛乳 ⑥
16	月	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草・じゃが芋) ③鱈の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ(季節)	味噌 さわら 油揚げ	ほうれん草 しょうが 切干大根、人参、いんげん 季節のフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、油 上白糖	星パフ ① 赤飯(軟飯) ① 牛乳 ⑥
17	火	①焼き肉丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③刻み昆布と薩摩揚げの煮物 ⑤フルーツ(季節)	豚肉 味噌 ちくわ	玉ねぎ、にんにく 長ねぎ、わかめ きざみ昆布、人参、いんげん 季節のフルーツ	米、油、胡麻油 上白糖	ビスケット ① フルーツサンド ① 牛乳 ⑥
18	水	①1軟飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③磯辺焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ(季節)	鶏肉 高野豆腐	糸みつば、あおさ しょうが、ひじき 人参 季節のフルーツ	米 はるさめ 片栗粉、油 上白糖、胡麻油	干しいも ① オレンジゼリー ① 牛乳 ⑥
19	木	①ドライカレー(軟飯) ②スープ(白菜・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、レーズン 白菜、えのき、トマトピューレ コーン、キャベツ、きゅうり、人参 季節のフルーツ	油、上白糖	牛乳(100ml) ⑥ かぼちゃ蒸しパン ① 牛乳 ⑥

20	金	①ビビンバ丼(軟飯) ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉,味噌 味噌 高野豆腐,豚肉	もやし,人参,にら なめこ,万能ねぎ 白菜,玉ねぎ 季節のフルーツ	米,胡麻油 油,上白糖	ベビーステック プリン① 牛乳⑥	① ⑥ ①
21	土	①けんちんうどん ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉,絹豆腐,油揚げ	ごぼう,大根,人参,万能ねぎ いんげん,コーン,レーズン 季節のフルーツ	うどん さつま芋,上白糖,	牛乳(100ml) ひじきチャーハン 牛乳⑥	⑥ ① ⑥
23	月	①軟飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭の味噌マヨ焼き ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ(季節)	油揚げ,味噌 味噌 ツナ	大根 パセリ 切干大根,人参,きゅうり,もやし 季節のフルーツ	米 エッグケア 上白糖,油 胡麻油,上白糖	星パフ① 納豆チャーハン 牛乳⑥	① ① ⑥
24	火	(お楽しみ献立) ①チキンライス②ポトフ風スープ ③ヘルシーミートローフ ④ほうれん草のソテー ⑤フルーツ(季節)	鶏肉 アレルギーウインナー 豚肉,絹豆腐 牛乳	,マッシュルーム,グリーンピース 玉ねぎ,人参,パセリ ほうれん草,もやし,コーン 季節のフルーツ	米,油 じゃが芋 パン粉,	ビスケット① お楽しみケーキ 牛乳⑥	① ① ⑥
25	水	①塩ラーメン ④じゃが芋カレーソテー ⑤フルーツ(季節)	豚肉 アレルギーベーコン	キャベツ,もやし,にら,長ねぎ 人参,玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺,胡麻油 じゃが芋 油	干しいも① 五目御飯① 牛乳⑥	① ① ⑥
26	木	①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(きゃべつ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ,トマトピューレ,グリーンピース キャベツ,コーン きゅうり,人参,キャベツ 季節のフルーツ	じゃが芋,サ油 マカロニ,エッグケア	牛乳(100ml) 焼きそば① 牛乳⑥	⑥ ① ⑥
27	金	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 チーズ 鱈	ちんげん菜,玉ねぎ にんにく,パセリ キャベツ,人参,きゅうり,コーン 季節のフルーツ	米 パン粉,油 エッグケア	ベビーステック スコーン① 牛乳⑥	① ① ⑥
28	土	①和風スパゲティ ②スープ(わかめ・玉ねぎ) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉	人参,しめじ,えのき 玉ねぎ,ワカメ レモン 季節のフルーツ	スパゲティ,油 さつま芋,上白糖	牛乳(100ml) 焼きおにぎり① 牛乳⑥	⑥ ① ⑥
30	月	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草・じゃが芋) ③鱈の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ(季節)	味噌 鱈 油揚げ	ほうれん草 しょうが 切干大根,人参,いんげん 季節のフルーツ	米 じゃが芋 ,片栗粉,油 上白糖	星パフ① 赤飯① 牛乳⑥	① ① ⑥
31	火	①焼き肉丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③刻み昆布と薩摩揚げの煮物 ⑤フルーツ(季節)	豚肉 味噌 ちくわ	玉ねぎ,にんにく 長ねぎ,ワカメ きざみ昆布,人参,いんげん 季節のフルーツ	米,油,,胡麻油 上白糖	ビスケット① フルーツサンド① 牛乳⑥	① ① ⑥

献立種類	完了食					完了食				
	エネルギー	蛋白質	脂質			エネルギー	蛋白質	脂質		
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g			0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g		