# 令和6年1月　離乳食献立表

久良岐保育園

| 日 | | 前期（5～6ヶ月） | 中期・後期（7～8・9～11ヶ月） | 完了期（12～18ヶ月） | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 4<br>木 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット | つぶしがゆ | おかかおむすび<br>蒸しかぼちゃ<br>豆腐の味噌汁 | おかかおむすび<br>蒸しかぼちゃ<br>麩とわかめと豆腐の味噌汁 | きなこ蒸しﾊﾟﾝ |
| 5<br>金 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>玉ねぎの鶏そぼろ煮/玉ねぎと肉団子の煮物<br>さつま芋のﾏｯｼｭ<br>人参のポタージュ<br>みかん | ごはん<br>玉ねぎと肉団子の煮物<br>さつま芋の甘煮<br>人参のポタージュ<br>みかん | ミネストローネ風<br>（大豆・人参・玉ねぎ・キャベツ）<br>ミネストローネ |
| 6<br>土 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット | | | ごはん<br>玉ねぎと豚肉の煮物<br>白菜と人参和え<br>えのきとじゃが芋の味噌汁 | カップヨーグルト<br>赤ちゃんせんべい<br>カップヨーグルト<br>ビスケット |
| 9<br>火 | ヨーグルト | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>人参とささみの煮物<br>かぼちゃのﾏｯｼｭ<br>キャベツと玉葱の味噌汁 | ごはん<br>チキンのハーブ焼き<br>かぼちゃサラダ<br>キャベツスープ | おかかおじや<br>おかかおむすび（青のり） |
| 10<br>水 | オレンジ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>白菜と豆腐の煮物<br>人参とキャベツ和え<br>玉ねぎともやしの味噌汁 | ごはん<br>すき焼き風（しらたきなし）<br>蒸し鶏ｻﾗﾀﾞ<br>もやしとニラの味噌汁 | かぼちゃの甘煮<br>バナナ<br>クラッカーサンド<br>バナナ |
| 11<br>木 | バナナ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>大根の鶏そぼろ煮/大根とつくねの煮物<br>ゆで人参<br>里芋と小松菜の味噌汁 | ごはん<br>大根とつくねの煮物<br>ゆで人参<br>里芋と小松菜の味噌汁 | きな粉蒸しパン<br>きなこパンケーキ |
| 12<br>金 | 赤ちゃんせんべい<br>煮干し | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>鶏ひきマーボー豆腐<br>キャベツ和え<br>かぼちゃのポタージュ | ごはん<br>マーボー豆腐風<br>春雨サラダ（お酢なし）<br>人参とわかめのスープ | 野菜スパゲッティ<br>（人参・キャベツ） |
| 13<br>土 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット | つぶしがゆ | | ごはん<br>野菜とﾊﾑの炒め物<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット |
| 15<br>月 | ヨーグルト | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>ねぎとささみの煮物<br>ゆで人参<br>玉ねぎと小松菜の味噌汁 | ごはん<br>鶏肉の甘辛煮<br>ゆで人参<br>玉ねぎと小松菜の味噌汁 | 蒸しじゃが<br>ジャーマンポテト<br>（ウインナー・カレー粉無し） |
| 16<br>火 | バナナ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね<br>蒸しかぼちゃ<br>里芋とねぎの味噌汁 | ごはん<br>くす玉蒸し<br>にんじんしりしり<br>いもこ汁 | 豆乳きなこゼリー |
| 17<br>水 | みかん | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>大根と豆腐の煮物<br>キャベツ和え<br>人参とねぎの味噌汁 | ごはん<br>厚揚げと大根の煮物<br>和風サラダ（おすなし）<br>麩とねぎの味噌汁 | バナナ蒸しﾊﾟﾝ |
| 18<br>木 | オレンジ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>大根の鶏そぼろ煮/大根と肉団子の煮物<br>さつま芋マッシュ<br>里芋と人参の味噌汁 | ごはん<br>大根と肉団子の煮物<br>さつま芋のごま和え<br>豚汁 | 豆乳入りコーンフレーク<br>牛乳入りコーンフレーク |
| 19<br>金 | バナナ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>人参の鶏そぼろ煮/人参と肉団子の煮物<br>蒸しかぼちゃ<br>キャベツと玉葱の味噌汁 | ごはん<br>人参と肉団子の煮物<br>ごまキャベツ<br>人参とわかめのすまし汁 | きな粉蒸しパン<br>きなこパンケーキ |
| 20<br>土 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット | | | ごはん<br>肉味噌<br>小松菜のおひたし<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット |
| 22<br>月 | ヨーグルト | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>白身魚のおろし煮<br>ほうれん草和え<br>ねぎと豆腐の味噌汁 | ごはん<br>白身魚のおろしがけ<br>ほうれん草のマヨドレ和え<br>豆腐とねぎとえのきのすまし汁 | 南瓜蒸しパン |

| 日 | | 前期（5～6ヶ月） | 中期・後期（7～8・9～11ヶ月） | 完了期（12～18ヶ月） | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 23<br>火 | みかん | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>白菜の鶏そぼろ煮/白菜入りつくね<br>蒸しじゃが<br>人参とねぎの味噌汁<br>ﾊﾞﾅﾅ | ごはん<br>肉団子と白菜のスープ<br>こふき芋<br>ﾊﾞﾅﾅ | マカロニきなこ |
| 24<br>水 | ふかし芋 | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね<br>かぼちゃのﾏｯｼｭ<br>小松菜ともやしの味噌汁 | ごはん<br>ビビンバ風<br>かぼちゃのﾏｯｼｭ<br>わかめとねぎのスープ | きな粉サンド<br>二色サンド |
| 25<br>木 | バナナ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>玉ねぎの鶏そぼろ煮/ハンバーグ<br>ゆでブロッコリー<br>人参と玉ねぎの味噌汁 | ごはん<br>ホワイトソースのハンバーグ<br>ゆでブロッコリー<br>チンゲン菜スープ | おたのしみおやつ |
| 26<br>金 | オレンジ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>鶏レバーの甘辛煮<br>ほうれん草和え<br>人参ともやしの味噌汁 | ごはん<br>鶏レバーの甘辛煮<br>納豆和え<br>えのきとニラのすまし汁 | バナナヨーグルト<br>バナナヨーグルト<br>（コーンフレーク付き） |
| 27<br>土 | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット | | | ごはん<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>じゃが芋としめじのサラダ<br>人参スープ | 赤ちゃんせんべい<br>ビスケット |
| 29<br>月 | ヨーグルト | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>白菜の鶏そぼろ煮/白菜入りつくね<br>人参とほうれん草和え<br>玉ねぎと大根の味噌汁 | ごはん<br>豚肉と白菜の蒸し煮（にんにくなし）<br>鉄骨サラダ<br>大根と油揚げの味噌汁 | 煮込みうどん<br>（人参・キャベツ） |
| 30<br>火 | バナナ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>白身魚の煮付け<br>キャベツと人参和え<br>かぶとかぶ葉の味噌汁 | ごはん<br>ブリの照り焼き<br>ひじきと人参和え<br>かぶとかぶ葉の味噌汁 | あずき蒸しパン |
| 31<br>水 | オレンジ | つぶしがゆ | おかゆ/軟飯<br>人参と豆腐の煮物<br>キャベツ和え<br>かぼちゃのポタージュ<br>ﾊﾞﾅﾅ | ごはん<br>人参と豆腐の煮物<br>チーズサラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>ﾊﾞﾅﾅ | すいとん（人参・葱） |