



1月 離乳食 献立表



令和5年

育心保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
4	水	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し じゃが芋マッシュ 南瓜スープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 白身魚のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 南瓜スープ 果物		
		後期	軟飯 白身魚のミルク煮 ポテトサラダ 南瓜スープ 果物		
5	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚のつぶし野菜煮 つぶし麩チャンプルー煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 麩チャンプルー煮 ソーメン汁 果物		
6	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 小松菜スープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶし南瓜煮 小松菜スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物		
7	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 鶏汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ 鶏汁 果物		
10	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ すましスープ 果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ うどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ うどん汁 果物		
11	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	さつまいもおやき	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 白菜のみそ汁 果物		
12	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ 南瓜スープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 南瓜スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の和え 南瓜スープ 果物		
13	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 南瓜つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物		
14	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	トマトおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁 果物		
16	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ほうれん草スープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物		
17	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	ササミ粥 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 人参しりしり煮 豆腐のみそ汁 果物		
18	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
19	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁	鶏粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 ゆし豆腐 果物		
20	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物		
21	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	野菜おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物		
23	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 鶏汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 鶏汁 果物		
24	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
25	水	初期	つぶしきゆ 野菜ペースト さつまいもマッシュ すましスープ 果汁	芋粥 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしさつまいも煮 煮込みつぶしうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつまいもの甘煮 煮込みうどん汁 果物		
26	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツあえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏粥 キャベツのすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶし和え 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物		
27	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁	フルーツ パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのすまし汁 果物		
28	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 大根スープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物		
30	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物		
31	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつまいもペースト 白菜スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のおろし煮 さつまいものつぶし煮 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 さつまいもの煮物 白菜のみそ汁 果物		



※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 9日(月)成人の日でお休みです。

