

希望の硬さに○をつけてください

1月 離乳食献立表

ごはんの硬さ：10倍・7倍・5倍(おかゆ)・軟飯・ごはん

曜日	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
日	4	5	6	7	10	11	12	13	14	16	17	18	19	
おやつ	10時 15時	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 食パン 麦茶	ヨーグルト 菜飯 麦茶	ハイハイン 麦茶 リングドーナツ りんご ジュース	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 鮭ごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ベビーダノン 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 ランチパック りんご ジュース	ハイハイン 麦茶 パンケーキ 麦茶	バナナ 麦茶 マッシュポテト 麦茶	ハイハイン 麦茶 蒸しパン 麦茶	チーズ 麦茶 バナナ 麦茶
	主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	うどん	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯
お昼	副食	マーボー豆腐 ほうれん草ごま塩和え 麦茶 みかん	野菜オムレツ ふかしいも スープ バナナ	豚肉と野菜のケチャップ煮 スティックサラダ スープ チーズ	キッズビビンバ わかめスープ ヨーグルト	鶏肉のみそ煮 にんじんスティック すまし汁 いよかん	たらの煮つけ 小松菜のツナ和え すまし汁 ヨーグルト	豚肉と野菜のケチャップ煮 キャベツのおかか和え スープ みかん	煮込みうどん きゅうりスティック バナナ	中華丼 スープ ヨーグルト	豚肉と野菜のケチャップ煮 にんじんスティック スープ ヨーグルト	厚焼き玉子 いんげんの煮びたし すまし汁 いよかん	焼き鮭 ほうれん草のおかか和え わかめスープ バナナ	納豆そぼろ丼 にんじんスティック みぞ汁 みかん
	材料	木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 ほうれん草 もやし にんじん コーン缶 ごま 麦茶 みかん	卵 たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 コーン缶 塩 さつまいも キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのき 中華の素 塩 バナナ	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 中華だしの素 ケチャップ 砂糖 酒 砂糖 もやし にんじん 塩 ほうれん草 ごま油 木綿豆腐 もやし 中華だしの素 塩 チーズ 〈おやつ〉 ごはん 菜飯の素	豚ひき肉 鶏ひき肉 ねぎ しょうが にんじん 油 しょうゆ 酒 砂糖 もやし にんじん 塩 ほうれん草 ごま油 カットわかめ コーン缶 ねぎ 中華だしの素 塩 ヨーグルト 〈おやつ〉 リングドーナツ (既製品)	鶏肉 みそ 砂糖 にんじん しょうゆ ごまつな はくさい えのき 和風だしの素 しょうゆ 塩 いよかん	たら しょうゆ 砂糖 小松菜 にんじん ツナ しょうゆ ごま だいこん にんじん ねぎ 和風だしの素 みそ ベビーダノン 〈おやつ〉 ごはん 鮭フレーク	豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん たまねぎ にんじん もやし 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 キャベツ しょうゆ かつお節 木綿豆腐 ねぎ 中華だしの素 塩 みかん	ゆでうどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 キャベツ しょうゆ かつお節 バナナ 〈おやつ〉 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	豚肉 はくさい たまねぎ にんじん しめじ 中華だしの素 ケチャップ 砂糖 塩 にんにく ごま油 しょうゆ 中華だしの素 片栗粉 わかめ もやし えのき 中華だしの素 塩 ベビーダノン 〈おやつ〉 ランチパック (既製品)	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ 和風だしの素 砂糖 塩 いんげん にんじん 和風だしの素 しょうゆ 塩 バナナ 木綿豆腐 だいこん ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 塩 いよかん	鮭 塩 ほうれん草 しょうゆ かつお節 わかめ キャベツ にんじん 中華だしの素 塩 バナナ 〈おやつ〉 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	ひきわり納豆 豚ひき肉 キャベツ ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 塩 にんじん しょうゆ 塩 さつまいも ねぎ	
曜日	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火				
日	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31				
おやつ	10時 15時	ヨーグルト 麦茶 おかかご飯 りんご ジュース	ハイハイン 麦茶 クリームパン りんご ジュース	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	チーズ 麦茶 煮込みうどん 麦茶	ハイハイン 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 じゃこごまご飯 麦茶	ヨーグルト 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	ハイハイン 麦茶 チーズ蒸しケーキ りんご ジュース	ハイハイン 麦茶 ツナごはん 麦茶	バナナ 麦茶 みかん缶 麦茶			
	主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	食パン	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯			
お昼	副食	松風焼き 野菜スティック すまし汁 いちご	焼きそば スープ みかん	たらのみそ煮 ツナじゃが すまし汁 いよかん	ハンバーグ にんじんスティック きのこスープ チーズ	豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ みぞ汁 ヨーグルト	鶏肉と野菜の中華煮 ブロッコリーサラダ トマトスープ バナナ	オムレツ にんじんスティック スープ いちご	和風ツナパスタ スープ バナナ	白菜の卵とじ 野菜スティック すまし汁 みかん	鶏肉と野菜のケチャップ煮 小松菜のごま和え スープ ヨーグルト			
	材料	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ ごま だいこん にんじん 和風だしの素 しょうゆ 焼きふ えのきだけ 和風だしの素 しょうゆ 塩 いちご 〈おやつ〉 ごはん しょうゆ かつお節	中華種 豚肉 もやし キャベツ にんじん たまねぎ 油 中濃ソース あおのり チンゲン菜 えのき 中華だしの素 塩 みかん 〈おやつ〉 クリームパン (既製品)	たら みそ 砂糖 片栗粉 じゃがいも にんじん たまねぎ ツナ 和風だしの素 しょうゆ 小松菜 はくさい えのき 和風だしの素 しょうゆ いよかん	豚ひき肉 たまねぎ 塩 片栗粉 にんじん しょうゆ えのき しめじ わかめ にんじん 中華だしの素 塩 キャンディーチーズ 〈おやつ〉 うどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	木綿豆腐 しらす干し にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ もやし わかめ 和風だしの素 みそ ベビーダノン 〈おやつ〉 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 中華だしの素 しょうゆ ブロッコリー にんじん きゅうり 塩 トマト缶 たまねぎ キャベツ 中華だしの素 塩 バナナ 〈おやつ〉 ごはん しらす ごま	卵 豚ひき肉 たまねぎ 塩 にんじん しょうゆ キャベツ えのき わかめ 中華だしの素 塩 いちご 〈おやつ〉 マカロニ きな粉	スパゲティー 油 にんにく ツナ たまねぎ にんじん ほうれん草 酒 しょうゆ のり わかめ もやし ねぎ 中華だしの素 バナナ 〈おやつ〉 チーズ蒸しケーキ (既製品)	はくさい にんじん ねぎ えのき 和風だしの素 しょうゆ 卵 だいこん きゅうり しょうゆ 木綿豆腐 もやし わかめ 和風だしの素 しょうゆ みかん	鶏肉 たまねぎ にんじん 中華だしの素 ケチャップ 砂糖 片栗粉 小松菜 もやし にんじん コーン缶 しょうゆ 砂糖 ごま たまねぎ コーン缶 中華だしの素 塩 ベビーダノン			

※上記の献立・食材でまだご自宅で食べていない食材がありましたら、献立名と食材にチェックしてご自宅でコピーの上、1枚担任にお渡しください。

※離乳食での油は少量で使います。
※都合により献立が変更になる場合があります。
※土曜日献立は幼児食と同様の献立になっています。土曜希望保育の場合、食べられる食材(離乳食)で提供させていただきます。
※ヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：