



1月の離乳食献立表

令和4年12月末日発行

まこと保育園分園

日	5~6か月頃	7~11ヶ月頃	7~11ヶ月頃
(曜)	午前の離乳食		午後の離乳食
5	おかゆ	おかゆ 五目豆風	おかゆ 魚のミルク煮
(木)	人参ペースト 野菜スープ	キャベツのやわらか煮 野菜スープ	人参のやわらか煮 野菜スープ
6	おかゆ	おかゆ 鶏肉のおろしあんかけ	おかゆ しらすの野菜あんかけ
(金)	大根ペースト 野菜スープ	さつまい煮 野菜スープ	大根のやわらか煮 野菜スープ
10	おかゆ	おかゆ 鶏肉のグリーンピースあんかけ	魚のあんかけうどん
(火)	かぶペースト 野菜スープ	かぶのやわらか煮 野菜スープ	かぼちゃ煮 野菜スープ
11	おかゆ	おかゆ 煮魚	パン粥 肉じゃが風
(水)	人参ペースト 野菜スープ	白菜のやわらか煮 野菜スープ	人参のコーンあんかけ 野菜スープ
12	おかゆ	おかゆ 鶏肉のあんかけ	おかゆ 豆腐のあんかけ
(木)	人参ペースト 野菜スープ	きゃべつやわらか煮 野菜スープ	白菜のやわらか煮 野菜スープ
13	おかゆ	おかゆ 肉じゃが風	おかゆ 煮魚
(金)	じゃが芋ペースト 野菜スープ	白菜のやわらか煮 野菜スープ	玉ねぎのグリーンピースあんかけ 野菜スープ
16	おかゆ	おかゆ 豆腐煮	おかゆ 魚のおろしあんかけ
(月)	大根ペースト 野菜スープ	白菜のやわらか煮 野菜スープ	かぼちゃ煮 野菜スープ
17	おかゆ	おかゆ 鶏肉のわかめあんかけ	おかゆ しらすの野菜あんかけ
(火)	人参ペースト 野菜スープ	キャベツのやわらか煮 野菜スープ	人参のやわらか煮 野菜スープ
18	おかゆ	おかゆ 豆腐のおろしあんかけ	おかゆ 鶏肉のおろし煮
(水)	かぼちゃペースト 野菜スープ	かぼちゃ煮 野菜スープ	人参のやわらか煮 野菜スープ
19	おかゆ	おかゆ 肉じゃが風	おかゆ 魚のりんご煮
(木)	じゃが芋ペースト 野菜スープ	ほうれん草のやわらか煮 野菜スープ	野菜の納豆あえ 野菜スープ
20	おかゆ	おかゆ 大豆煮	おかゆ 豆腐のきのこあんかけ
(金)	きゅうりペースト 野菜スープ	きゅうりのやわらか煮 野菜スープ	かぼちゃ煮 野菜スープ
23	おかゆ	おかゆ 鶏肉のあんかけ	パン粥 魚のミルク煮
(月)	大根ペースト 野菜スープ	白菜のやわらか煮 野菜スープ	大根のやわらか煮 野菜スープ
24	おかゆ	おかゆ 豆腐のみぞれ煮	おかゆ 魚のりんご煮
(火)	人参ペースト 野菜スープ	ほうれん草のやわらか煮 野菜スープ	かぼちゃ煮 野菜スープ
25	おかゆ	おかゆ 肉じゃが風	おかゆ しらす煮
(水)	人参ペースト 野菜スープ	ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ	大豆のやわらか煮 野菜スープ
26	おかゆ	おかゆ 豆腐のトマトあんかけ	わかめのあんかけうどん
(木)	トマトペースト 野菜スープ	きゅうりのやわらか煮 野菜スープ	人参のやわらか煮 野菜スープ
27	おかゆ	おかゆ 煮魚	おかゆ 麩の野菜あんかけ
(金)	人参ペースト 野菜スープ	きゅうりのやわらか煮 野菜スープ	かぼちゃ煮 野菜スープ
30	おかゆ	おかゆ 豆腐煮	パン粥 煮魚
(月)	人参ペースト 野菜スープ	白菜のやわらか煮 野菜スープ	人参のコーンあんかけ 野菜スープ
31	おかゆ	おかゆ 肉じゃが風	おかゆ 大豆のきのこあんかけ
(火)	じゃが芋ペースト 野菜スープ	人参のやわらか煮 野菜スープ	キャベツのやわらか煮 野菜スープ

☆初期は10倍かゆ、中期は7倍かゆ、後期は5倍かゆです。

☆後期は手に持って食べられるスティック野菜やトーストを取り入れます。

☆天候や食材等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

