



# 1月 離乳食献立表



日	曜日	後期食	中期食	前期食	
5	月	軟飯 煮込みうどん 人参柔らか煮	かゆ 煮込みうどん(きざみ) 人参柔らか煮(きざみ)	かゆ 煮こみうどん(つぶし) 煮つぶし	
6	火	軟飯 ポークビーンズ キャベツ煮 オレンジ	かゆ ポークビーンズ(きざみ) キャベツ煮(きざみ)オレンジ(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし オレンジ(果汁)	
7	水	軟飯 豆腐バーグ 紅白なます 七草汁 煮りんご	かゆ 豆腐バーグ(きざみ)煮りんご(おろし) 紅白なます(きざみ)七草汁(きざみ)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし 七草汁(つぶし)煮りんご(果汁)	
8	木	軟飯 煮魚(ほぐし) ブロッコリー 南瓜ポタージュ	かゆ 煮魚(ほぐし) ブロッコリー(きざみ)南瓜スープ	かゆ 白身魚(つぶし) 煮つぶし 南瓜のスープ	
9	金	軟飯 豆腐とツナの小判焼き 野菜煮 すまし汁	かゆ 豆腐バーグ(きざみ) 野菜煮(きざみ) すまし汁	かゆ 煮つぶし 煮つぶし すまし汁(つぶし)	
10	土	軟飯 水炊き風煮 人参柔らか煮	かゆ 水炊き風煮(きざみ) 人参柔らか煮(きざみ)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし	
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	軟飯 野菜ラーメン 南瓜煮 煮りんご	野菜かゆ(きざみ) 南瓜煮(きざみ)煮りんご(おろし)	野菜かゆ(つぶし) 煮つぶし 煮りんご(果汁)	
14	水	人参粥 煮魚(ほぐし) ブロッコリー あすか汁 みかん(ほぐし)	人参粥 煮魚(ほぐし) ブロッコリー <sup>1</sup> あすか汁(きざみ) みかん(ほぐし)	人参粥 白身魚(つぶし)煮つぶし あすか汁(つぶし) みかん(果汁)	
15	木	軟飯 がめ煮 野菜煮 みそ汁	かゆ がめ煮(きざみ) 野菜の煮物(きざみ) みそ汁(きざみ)	かゆ がめ煮(つぶし) 煮つぶし みそ汁(つぶし)	
16	金	軟飯 シチュー 白菜のりんご煮 みかん(ほぐし)	かゆ スープ煮(きざみ) 白菜のりんご煮 みかん(ほぐし)	かゆ スープ煮(つぶし) 白菜のやわらか煮 みかん(果汁)	
17	土	軟飯 豚肉と野菜の煮物(きざみ) 野菜煮 みそ汁	かゆ 野菜の煮物(きざみ) 野菜煮 みそ汁(きざみ)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし みそ汁(つぶし)	
18	日				
19	月	軟飯 麻婆豆腐 きゅうり(きざみ) みかん(ほぐし)	かゆ 麻婆豆腐(きざみ) きゅうり(きざみ) みかん(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし みかん(果汁)	
20	火	軟飯 シチュー 野菜煮(きざみ) オレンジ(ほぐし)	かゆ スープ煮(きざみ) 野菜煮(きざみ) オレンジ(ほぐし)	かゆ スープ煮(つぶし) 煮つぶし オレンジ(果汁)	
21	水	軟飯 煮魚(ほぐし) オレンジ(ほぐし) 野菜煮 豆乳スープ	かゆ 煮魚(ほぐし) オレンジ(ほぐし) 野菜煮(きざみ) 豆乳スープ	かゆ 白身魚(つぶし) オレンジ(果汁) 柔らか煮(つぶし) スープ	
22	木	軟飯 じゃがいもときのこの煮物 温野菜サラダ みそ汁	かゆ 煮物(きざみ) 野菜煮(きざみ) みそ汁(きざみ)	かゆ 煮つぶし みそ汁(つぶし)	
23	金	軟飯 チャンポン(きざみ) 野菜煮(きざみ) 煮りんご	野菜かゆ 野菜煮(きざみ) 煮りんご(おろし)	野菜かゆ 煮つぶし 煮りんご(果汁)	
24	土	軟飯 チャンブル 白菜スープ	かゆ チャンブル(きざみ) 白菜スープ(きざみ)	かゆ 煮つぶし 白菜スープ(つぶし)	
25	日				
26	月	軟飯 シチュー 野菜煮 煮りんご	かゆ シチュー(きざみ) 野菜煮(きざみ)煮りんご(おろし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし 煮りんご(果汁)	
27	火	軟飯 煮魚(ほぐし) 野菜煮 みそ汁	かゆ 煮魚(ほぐし) 野菜煮(きざみ) みそ汁(きざみ)	かゆ 白身魚(つぶし) 野菜煮(つぶし) みそ汁(つぶし)	
28	水	軟飯 煮込みスパゲティ すまし汁 煮りんご	かゆ 煮込みスパゲティ(きざみ) すまし汁(きざみ) 煮りんご(おろし)	野菜粥(つぶし) すまし汁(つぶし) 煮りんご(果汁)	
29	木	軟飯 煮魚(ほぐし) 野菜煮 スープ みかん(ほぐし)	かゆ 煮魚(ほぐし) 野菜煮(きざみ) スープ(きざみ)みかん(ほぐし)	かゆ 白身魚(つぶし)みかん(果汁) 煮つぶし スープ(つぶし)	
30	金	軟飯 煮魚(ほぐし) 豆乳汁 じゃがいもサラダ	かゆ 煮魚(ほぐし) 野菜煮(きざみ) 豆乳汁(きざみ)	かゆ 白身魚(つぶし) 煮つぶし 豆乳汁(つぶし)	
31	土	軟飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	かゆ 柔らか煮(きざみ) みそ汁(きざみ)	かゆ 煮つぶし 汁(つぶし)	

材料購入都合上、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。