

2022年度

# 1月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
2	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">年始休園</div>  </div>					
3	火						
4	水						
5	木	①軟飯 ②豚肉と野菜の煮物 ③さつまいものみそ汁	豚肉 みそ	ご飯 三温糖 さつまいも	玉ねぎ ねぎ 人参 しょうが 玉ねぎ ねぎ	(1)ヨーグルトあえ (2)赤ちゃんせんべい	
6	金	①七草入り軟飯 ②胡瓜の和え物 ③豚汁風みそ汁	ジャコ 豚肉 みそ	ご飯 すりごま 三温糖 じゃがいも こめ油	七草 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ツナマヨトースト	
7	土	①具入り軟飯	豚肉	ご飯 こめ油	玉ねぎ 人参 にら キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
9	月	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">成人の日</div>					
10	火	①あんかけごはん(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉	ご飯 こめ油 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干し椎茸 胡瓜	(1)バナナ (2)ビスケット	
11	水	①軟飯 ②アジの天ぷら ③けんちん汁	アジ 鶏もも肉 豆腐	ご飯 押麦 小麦粉 なたね油 里芋 こめ油	大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)チーズ入り ヨーグルトスコーン	
12	木	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④ハムと温野菜の和え物	牛乳 鶏もも肉 牛乳 ハム	ロールパン こめ油 マーガリン 小麦粉 マヨドレ	南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 胡瓜	(1)わかめごはん(軟飯)	
13	金	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③野菜の和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)フルーン (2)赤ちゃんせんべい	
14	土	①炊き込みごはん(軟飯) ②わかめのみそ汁	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖	ごぼう 干し椎茸 人参 玉ねぎ わかめ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	月	①軟飯 ②スープ煮 ③ツナと野菜の和え物	豚肉 ツナ	ご飯 じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)蒸しパン	
17	火	①軟飯 ②鮭のマヨドレ蒸し焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鮭 鶏レバー みそ	ご飯 小麦粉 マヨドレ 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)きな粉トースト	
18	水	①スパゲティ煮 ②さつまいもと野菜の和え物 ③牛乳	合挽ミンチ 粉チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン こめ油 三温糖 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参	(1)おかかごはん(軟飯)	
19	木	①軟飯 ②松風焼き風 ③小松菜と人参のジャコ和え ④玉ねぎと人参のみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ ジャコ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 三温糖 すりごま	玉ねぎ 人参 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)みかん (2)ビスケット	
20	金	①三色ごはん(軟飯) ②紅白なます ③麩のすまし汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)ホットケーキ	
21	土	①具入り軟飯	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	月	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③大豆入りひじき煮 ④ほうれん草と高野豆腐のみそ汁	鯖 大豆 高野豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 大根 ほうれん草	(1)ベビーダン (2)赤ちゃんせんべい	
24	火	①軟飯 ②そぼろ肉じゃが風煮物 ③こまつなとう(人参入り)	合挽ミンチ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 じゃがいも こめ油 三温糖 三温糖	人参 玉ねぎ 小松菜 人参	(1)ロールパン	
25	水	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛肉	ご飯 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 コーン	(1)さつまいもケーキ	
26	木	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	鶏もも肉 ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖	大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)ベビーダン (2)赤ちゃんせんべい	
27	金	①軟飯 ②鶏肉の天ぷら ③温野菜の和え物 ④スープ	鶏もも肉	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ	ねぎ 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参	(1)ベジロール(にんじん)	
28	土	①ロールパン ②スープ煮	ベーコン 豆乳 チーズ	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
30	月	①軟飯 ②さばのみそ蒸し焼き ③切干大根の和え物 ④小松菜のすまし汁	鯖 みそ	ご飯 押麦 三温糖 三温糖 すりごま	しょうが 切干大根 人参 胡瓜 小松菜 大根	(1)お好み焼き風	
31	火	①ドリア風軟飯 ②スープ	鶏もも肉 チーズ ベーコン	ご飯 マーガリン こめ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)じゃがいもおやき	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりませんが、

- 野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
- 練り物……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
- その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。

離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。