



1月離乳食献立表



日	曜	離乳食中期・後期	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食初期	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
4	木	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	豆腐 みそ	米 じゃが芋 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参
5	金	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ キャベツの煮物	鱈 みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
6	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 みかん	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 人参
9	火	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
10	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	卵 みそ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 ほうれん草
11	木	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 マッシュポテト	鱈 粉ミルク みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
12	金	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツの煮物	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	人参 人参 かつ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
13	土	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 みかん	ささみ 豆腐 粉ミルク みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参
15	月	お粥 みそ汁 鱈の煮物 白菜の煮物	鱈 みそ	米 片栗粉	人参 人参 かつ 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 かつ 人参 白菜
16	火	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
17	水	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 大根の煮物	豆腐 みそ	米 片栗粉	人参 人参 大根 人参 大根	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 大根 人参
18	木	人参粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ ほうれん草の煮物	ささみ みそ	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	人参粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草
19	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリーの煮物	卵 みそ	米 片栗粉	人参 人参 大根 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 大根 人参 ブロッコリー
20	土	お粥 みそ汁 鶏ひき肉のクリーム煮 バナナ	鶏ひき肉 粉ミルク みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参 人参
22	月	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 キャベツの煮物	鱈 みそ	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 玉葱 人参 キャベツ
23	火	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮物	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草
24	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 白菜の煮物	卵 みそ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 白菜
25	木	お粥 みそ汁 鱈のケチャップ煮 キャベツの煮物	鱈 みそ	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 玉葱 人参 キャベツ
26	金	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	豆腐 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参
27	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 みかん	ささみ みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参 人参
29	月	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 じゃが芋の煮物	鱈 粉ミルク みそ	米 じゃが芋 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参 人参
30	火	お粥 みそ汁 肉団子 ほうれん草の煮物	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草
31	水	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ キャベツの煮物	ささみ みそ	米 片栗粉	人参 人参 大根 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 大根 人参 キャベツ

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。

※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。