

1月予定献立表

午前のおやつ	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
昼食												
3時のおやつ	 <p>今年はおひび年</p>											
午前のおやつ	ビスコ		ヨーグルト		豆乳 (フルーツ味)		 <p>おぼだぼだ焼き</p>		ルヴァン		胚芽ビスケット	
昼食	チキンカレー 千切り大根のサラダ ぶどうジュース	七草がゆ 沖繩風味噌汁 キャベツの和え物 バナナ	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
3時のおやつ	亀の甲せんべい りんご 牛乳	さつま芋のかき揚げ パイナップル ジョアブレーション	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
午前のおやつ	みかん		カルシウムせん	まがりせんべい	野菜スティック	ミレービスケット ノンフライ	18	ごはん つみれと野菜のスープ 揚げだし豆腐 (みぞれ煮) パイナップル	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
昼食	成人の日		ミートソーススパゲティ 白菜のスープ ポテトサラダ 黄桃	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
3時のおやつ	カルシウムウエハース いちご	いなり寿司 きになる野菜	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
午前のおやつ	いちご		ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
昼食	ポークカレー コールスローサラダ プリン	ごはん イナムドゥチ ポパイオムレット 人参いりちー	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
3時のおやつ	マドレーヌ バナナ 牛乳	イーージュ天ぷら 牛乳	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
午前のおやつ	さつまいもぼーろ		ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
昼食	味噌汁 (キャベツ) 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え	ごはん 味噌汁 (油揚げ) 鮭のグラタン風 ひじきの白和え パイン缶	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え
3時のおやつ	フロランタン りんご 牛乳	スコーン 牛乳	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	3時のおやつ	ごはん 味噌汁 (わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん シカムドゥチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え

1月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
午前のおやつ												
昼食												
3時のおやつ												
午前のおやつ	ビスコ		ヨーグルト									
昼食	七草がゆ 沖縄風味噌汁 キャバツの和え物 バナナ		ごはん 味噌汁(厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物		ごはん 味噌汁(かぼちゃ 魚のケチャップソース パパイアの和え物		ごはん シカムドウチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え		ごはん ぼたぼた焼き		ルヴァン	
3時のおやつ	亀の甲せんべい りんご 牛乳		さつま芋のかき揚げ パイナップル ジョアブレーション		ミニメロンパン 牛乳		クラッカーサンド バナナ 牛乳		マリービスケット みかん 牛乳		トースト(バターシュガー) 豆乳(フルーツ味)	
午前のおやつ	13		14		15		16		17		18	
昼食	成人の日		ミートソーススパゲティ 白菜のスープ ポテトサラダ 黄桃		お弁当会		豚丼 もずくスープ ごぼうサラダ		ごはん つみれと野菜のスープ 揚げだし豆腐(みぞれ煮) パイナップル		ごはん はちま棒	
3時のおやつ			いなりの寿司 きになる野菜		おにぎり(昆布) お茶・麦茶		もちもちポールドーナツ 牛乳		手づくりちんすこう オレンジ 牛乳		バームクーヘン バナナ 牛乳	
午前のおやつ	20		21		22		23		24		25	
昼食	ポークカレー コールスローサラダ プリン		ごはん イナムドウチ ポパイオムレット 人参いりちー		お子様ランチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ いちご プロッコリーの梅マヨあえ		マージンごはん 味噌汁(大根) レバーフライ みかん缶 小松菜ともやしのあえ物		ごはん 味噌汁(わかめ) 魚の手ーズ焼き 炒り豆腐 黄桃		もずく丼 卵スープ プロッコリーのおかか和え みかん	
3時のおやつ	マドレーヌ バナナ 牛乳		イーージュ天ぷら 牛乳		チョコレートケーキ 牛乳		りんご 豆乳(フルーツ味)		ぼたぼた焼き バナナ 牛乳		きな粉サンド 牛乳	
午前のおやつ	27		28		29		30		31			
昼食	ごはん 味噌汁(キャバツ) 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え		ごはん 味噌汁(油揚げ) 鯉のグラタン風 ひじきの白和え パイン缶		ごはん 納豆 味噌汁(白菜) 塩しモンダシ豚キャバツ 三色ナムル		ごはん 麦ごはん ゆし豆腐 カレー肉じゃが 黄桃 プロッコリー土佐和え		焼き芋		ごはん スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりとちやしの和え物 パイナップル	
3時のおやつ	フロランタン りんご 牛乳		スコーン 牛乳		黒糖蒸パン 牛乳		ビスコ タンカン 牛乳		お米deガトーショコラ バナナ 牛乳			



1月離乳食予定献立表



1月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
4 土	全粥~軟飯 味噌汁 和え物 果物	米/じゃが芋/大根/ きゅうり/バナナ	全粥 味噌汁 おろし和え 果物	米/じゃが芋/大根/ きゅうり/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/大根/ きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
6 月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏肉/トマ ト/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏肉/トマ ト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/トマト	煮りんご 育児用ミルク
7 火	野菜がゆ 味噌汁 煮浸し 果物	米/白菜/人参/大根/ 小松菜/かぶ/豆腐 /豚肉/山東菜/キャ ベツ/バナナ	野菜がゆ 味噌汁 煮浸し 果物	米/白菜/人参/大根/ 小松菜/かぶ/豆腐 /山東菜/キャベツ/ バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/かぶ/山東 菜/豆腐	焼いち(茹で) 育児用ミルク
8 水	全粥~軟飯 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/ 大根/きゅうり	全粥 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/ 大根/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/きゅうり/ 魚	パン粥~トースト (バターシュガー) 育児用ミルク
9 木	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 ハワイヤの柔らか煮	米/南瓜/わかめ/魚/ ハワイヤ/人参	全粥 味噌汁 煮魚 人参の柔らか煮	米/南瓜/わかめ/魚/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/南瓜/人参/きゅ うり/魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
10 金	全粥~軟飯 冬瓜汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/冬瓜/鶏肉/ほう れん草/人参/	全粥 冬瓜汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/冬瓜/鶏肉/ほう れん草/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/ほうれん 草/人参	果物 (みかん) 育児用ミルク
11 土	全粥~軟飯 キャベツのスープ 鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/ 人参/じゃが芋/ 鶏肉	全粥 キャベツのスープ 鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/ 人参/じゃが芋/ 鶏肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/キャベ ツ/人参/じゃが芋	プレーンヨーグルト 育児用ミルク
14 火	スパゲティの柔らか煮 白菜のスープ ポテトサラダ	スパゲティ/ひき 肉/玉ねぎ/人参/ビ ーマン/トマト/白 菜/コーン/じゃが 芋/きゅうり	全粥 肉と野菜の柔らか煮 白菜のスープ	米/ひき肉/玉ねぎ/ 人参/ビーマン/ト マト/じゃが芋/白 菜/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/トマト/じ ゃが芋/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
15 水	パン(米)粥~パン 野菜スープ 南瓜のそぼろ煮	パン(米)/玉ねぎ/ 人参/トマト/ひき 肉/南瓜	パン(米)粥~パン 野菜スープ 南瓜のそぼろ煮	パン(米)/玉ねぎ/ 人参/トマト/ひき 肉/南瓜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト/南瓜	野菜がゆ 育児用ミルク
16 木	全粥~軟飯 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/冬瓜/人参/肉/ 小松菜/玉ねぎ/	全粥 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/冬瓜/人参/肉/ 小松菜/玉ねぎ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/小松 菜/玉ねぎ/	ホットケーキ (きなこ入) 育児用ミルク
17 金	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ 鶏肉/ブロッコ リー/人参/いちご	全粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ 鶏肉/ブロッコ リー/人参/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/ブロ ッコリー/玉ねぎ/ 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
18 土	全粥~軟飯 味噌汁 肉豆腐 トマト	米/なす/豆腐/ひき 肉/人参/玉ねぎ/ト マト	全粥 味噌汁 肉豆腐 トマト	米/なす/豆腐/ひき 肉/人参/玉ねぎ/ト マト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
20 月	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/ほうれん草/じ ゃが芋/玉ねぎ/肉/ 人参/キャベツ	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/ほうれん草/じ ゃが芋/玉ねぎ/肉/ 人参/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/じ ゃが芋/人参/キャ ベツ	果物 (バナナ) 育児用ミルク

1月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
21 火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜のそぼろあんとし 人参の甘露	米/冬瓜/ほうれん 草/玉ねぎ/ひき肉/ 人参	全粥 味噌汁 野菜のそぼろあんとし 人参の甘露	米/冬瓜/ほうれん 草/玉ねぎ/ひき肉/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/ほうれん 草/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
22 水	全粥~軟飯 野菜とひき肉のスープ 豆腐のみぞれ煮	米/ひき肉/白菜/玉 ねぎ/人参/豆腐/大 根	全粥~軟飯 野菜とひき肉のスープ 豆腐のみぞれ煮	米/ひき肉/白菜/玉 ねぎ/人参/豆腐/大 根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/大根/人参 /豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
23 木	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/大根/わかめ/し ばり/玉ねぎ/小松 菜/人参/もやし	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/大根/わかめ/し ばり/玉ねぎ/小松 菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/小松菜/じ ゃが芋/玉ねぎ	煮りんご 育児用ミルク
24 金	全粥~軟飯 味噌汁 魚のほくし 炒り豆腐	米/さつまいも/わか め/魚/豆腐/ひき肉 /人参/玉ねぎ	全粥 味噌汁 魚のほくし煮 炒り豆腐	米/さつまいも/わか め/魚/豆腐/ひき肉 /人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/さつまいも/人参/ 玉ねぎ/魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
25 土	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 菜らが煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ひき肉/い んげん/コーン/ブ ロッコリー	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 菜らが煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ひき肉/い んげん/コーン/ブ ロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ブロッコ リー	きなごサンド 育児用ミルク
27 月	全粥~軟飯 味噌汁 炒り豆腐風 煮浸し	米/キャベツ/人参/ ひき肉/豆腐/玉ね ぎ/ひじき/いんげ ん	全粥 味噌汁 炒り豆腐風 煮浸し	米/キャベツ/人参/ ひき肉/豆腐/玉ね ぎ/ひじき/いんげ ん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/豆腐	煮りんご 育児用ミルク
28 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 白和え	米/小松菜/わかめ/ 人参/魚/玉ねぎ/ひ じき/いんげん/豆 腐	全粥 味噌汁 煮魚 白和え	米/小松菜/わかめ/ 人参/魚/玉ねぎ/ひ じき/いんげん/豆 腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/小松菜/人参/玉 ねぎ/魚	ヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク
29 水	全粥~軟飯 納豆 味噌汁 野菜と肉の菜らが煮 煮浸し	米/納豆/白菜/人参 /肉/キャベツ/もやし/ ほうれん草	全粥 納豆 味噌汁 野菜と肉の菜らが煮 煮浸し	米/納豆/白菜/人参 /肉/キャベツ/ほう れん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/ほう れん草/	蒸しパン 育児用ミルク
30 木	全粥~軟飯 ゆし豆腐 肉じゃが風 菜らが煮	米/ゆし豆腐/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ ブロッコリー/	全粥 ゆし豆腐 肉じゃが風 菜らが煮	米/ゆし豆腐/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ ブロッコリー/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
31 金	全粥~軟飯 冬瓜汁 なすのそぼろ煮 煮豆腐	米/冬瓜/なす/ひき 肉/人参/豆腐	全粥 冬瓜汁 なすのそぼろ煮 煮豆腐	米/冬瓜/なす/ひき 肉/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/トマ ト/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年1月
あおいこども園(浦添市統一献立参考)