

1月 離乳食献立予定

令和2年度 こどもパル

		12～18ヶ月	9～11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		は10時、は午後おやつ	は午後おやつ		
4	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん 牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	鶏肉入りポトフ 柔かブロッコリー おにぎり お茶 みかん	ポトフ 柔かブロッコリー ささみと野菜の旨煮 5倍粥	じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト ささみのペースト 1.0倍粥 野菜スープ
5	火	ハンバーグ さつま芋のココロサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 りんご 豆乳 塩せんべい フルーツヨーグルト	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 豆腐と小松菜のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 りんご	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 小松菜の旨煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト さつま芋のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
6	水	炊き込みご飯 スバゲティーナポリタン から揚げ フライドポテト 野菜サラダ りんご 飲むヨーグルト 牛乳 ロールケーキ	鶏肉のリゾット 粉ふき芋 ブロッコリーと人参の柔か煮 コンソメスープ 軟飯-全粥 お茶 りんご	鶏肉のリゾット じゃが芋煮 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	じゃが芋のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ しらすペースト 1.0倍粥
7	木	筑前煮 さつま芋きんとん 紅白なます しらす煮 七草粥風のすまし汁 みかん 牛乳 バナナ お茶 ミニたい焼き	筑前煮 さつま芋煮 しらす煮 大根の旨煮 花麩のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 みかん	野菜のそぼろ煮 さつま芋煮 しらす煮と大根のお粥 花麩のすまし汁 5倍粥	さつまいも煮 しらす煮 人参といんげんのペースト 野菜スープ 1.0倍粥
8	金	キッズ麻婆 かぼちゃの煮物 白菜と小松菜の昆布和え 玉ねぎの味噌汁 りんご 牛乳 ポーロ ヨーグルト サブレ	煮豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 白菜と小松菜の柔か煮 玉ねぎの味噌汁 軟飯-全粥 お茶 りんご	煮豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 白菜と小松菜の柔か煮 玉ねぎの味噌汁 5倍粥	豆腐ペースト かぼちゃペースト 白菜と小松菜のペースト 玉ねぎスープ 1.0倍粥
9	土	牛乳 クッキー りんごジュース あられ			
12	火	ミートスバゲティ 白菜のごま和え セロリのコンソメスープ みかん 牛乳 あられ 牛乳 ジャムサンド	ささみ煮 白菜の柔か和え物 スープバゲティ 軟飯-全粥 お茶 みかん	ささ身のうま煮 白菜の柔か和え物 じゃが芋の旨煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 小松菜のペースト 人参とじゃが芋のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
13	水	トンカツ ボイル野菜のオーロラソースかけ コーンシチュー オレンジ 牛乳 野菜かりんとう おにぎり	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのおかか煮 ミルクスープ 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	じゃが芋と人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト 1.0倍粥
14	木	赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 バナナ 牛乳 ふかし芋 牛乳 きな粉マフィン	赤魚の煮付け 大根の煮物 根菜のスープ 軟飯-全粥 お茶 バナナ	煮魚 大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
15	金	白身魚のフライ ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ 牛乳 サンドビスケット 牛乳 生クリームサンド	煮魚 キャベツと人参の旨煮 白菜の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	煮魚 キャベツと人参の旨煮 白菜の味噌汁 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
16	土	牛乳 煎餅 オレンジジュース ビスケット			
18	月	コーンラーメン キャベツの中華和え お魚ふりかけ ウインナー バイン 豆乳 ビスケット 牛乳 おかき	焼き鮭 キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草としらすの煮物 野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 りんご	焼き鮭 キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草のおひたし 野菜スープ 5倍粥	鮭のペースト 野菜スープ キャベツと人参のペースト ほうれん草のペースト 1.0倍粥
19	火	ささみのカレースティック 冬野菜サラダ なめこ汁 りんご 牛乳 塩せんべい 牛乳 豆乳フレンチトースト	ささ身のうま煮 人参の柔か煮 野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 りんご	ささ身のうま煮 人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
20	水	たらの香り焼き 大根の煮物 白菜の味噌汁 バナナ 牛乳 ポーロ 豆乳 ドーナツ	煮魚 大根の煮物 麩の柔か煮 白菜の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 バナナ	煮魚 大根の煮物 麩の柔か煮 白菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト いんげんのペースト 野菜スープ 1.0倍粥
21	木	揚げ餃子 伴三糸 えのきのかき玉スープ みかん 牛乳 チーズ 牛乳 スイートラスク	ツナと人参のとろとろ煮 玉ねぎとキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 みかん	しらすと人参の煮物 玉ねぎとキャベツの煮物 しらす干し 野菜スープ 5倍粥	玉ねぎとキャベツのペースト 人参の旨煮 野菜スープ しらす干し 1.0倍粥
22	金	鶏肉の照り煮 刻み昆布の煮物 ゆてブロッコリー 白菜の味噌汁 バナナ 牛乳 ポーロ 牛乳 あられ	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 白菜と豆腐の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 バナナ	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 白菜と豆腐のスープ 5倍粥	しらすペースト ブロッコリーのペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ 1.0倍粥
23	土	牛乳 あられ リンゴジュース かりんとう			
25	月	親子うどん 五目煮 チーズ バナナ 牛乳 スティックパン 牛乳 カナッパ	鶏肉入り煮込みうどん いんげんと人参の柔か煮 しらすのおにぎり お茶 バナナ	煮込みうどん いんげんと人参の柔か煮 しらすの柔か煮 5倍粥	しらすと野菜のペースト いんげんのペースト 野菜スープ 1.0倍粥
26	火	かりん揚げ 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 みかん 牛乳 おかき 牛乳 さつま芋団子	鶏肉の旨煮 小松菜と人参の煮物 野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 みかん	鶏肉の旨煮 小松菜と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 小松菜と人参のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
27	水	鮭のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこあえ オレンジ 冬野菜の豆乳スープ 牛乳 フルーツゼリー 牛乳 マカロニ二安倍川	焼き鮭 ほうれん草のじゃこあえ 冬野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	焼き鮭ほくし ほうれん草とじゃこの柔か和え物 冬野菜スープ 5倍粥	鮭のペースト ほうれん草とキャベツのペースト かぶと人参のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
28	木	回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 バイン 豆乳 塩せんべい 牛乳 オリジナルサブレ	煮魚 キャベツの煮びたし さつま芋煮 かぶの味噌汁 軟飯-全粥 お茶 みかん	煮魚 キャベツの煮びたし さつま芋煮 かぶのスープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト さつまいものペースト かぶのペースト 野菜スープ 1.0倍粥
29	金	グラタン ボイルブロッコリー ほうれん草のコンソメスープ りんご 牛乳 ビスケット ヨーグルト	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー ほうれん草のコンソメスープ 軟飯-全粥 お茶 りんご	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 人参のペースト ブロッコリーペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 1.0倍粥
30	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース サブレ			

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。