

1月 離乳食献立予定

令和6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	土	牛乳 クッキー りんごジュース ソフトあられ			
6	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ◎牛乳 ウエイハース ○牛乳 カップゼリー	煮魚 柔かブロッコリー じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 柔かブロッコリー じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
7	火	筑前煮 紅白なます しらす煮 七草粥風すまし汁 みかん ◎牛乳 サンドビスケット ○お茶 栗きんとん	鶏肉と大根の旨煮 さつま芋煮 すまし汁 軟飯～全粥 ○お茶 みかん	鶏肉と大根の旨煮 さつま芋煮 すまし汁 5倍粥	ささ身のペースト 大根のペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	水	ミートスパゲティ 白菜のごま和え セロリのコンソメスープ パナナ ◎ヨーグルト ○牛乳 せんべい	しらす煮 白菜の柔か煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ	しらす煮 白菜の柔か煮 じゃが芋の旨煮 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト 白菜のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
9	木	炊き込みご飯 スパゲティナポリタン から揚げ フライドポテト 野菜サラダ スープ パイン ◎野菜ジュース 米菓子 ○豆乳 ケーキ	野菜リソット 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 パイン	野菜リソット 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身と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 10倍粥
10	金	赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 パナナ ◎牛乳 ぶかし芋 ○牛乳 きなこマフィン	煮魚 大根の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ	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 10倍粥
11	土	牛乳 煎餅 オレンジジュース ビスケット			
14	火	野菜ラーメン キャベツの中華和え ウィンナー お魚ふりかけ パイン ◎豆乳 ビスケット ○牛乳 クラッカー	しらす煮 キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 パイン	しらす煮 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	しらすのペースト キャベツと人参のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ10倍粥
15	水	鯖の梅焼き 刻み昆布の煮物 ポイルブロッコリー 白菜の味噌汁 パナナ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 豆乳フレンチトースト	煮魚 いんげんと人参の煮物 白菜の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 いんげんと人参の煮物 白菜のスープ 5倍粥	白身魚のペースト いんげんと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
16	木	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 米菓子 ○フルーツヨーグルト	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 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 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 10倍粥
17	金	トンカツ ポイル野菜のオーロラソースかけ コンスープ オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 せんべい	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 野菜スープ 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	ささ身のペースト 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 10倍粥
18	土	牛乳 ソフトあられ リンゴジュース かりんとう			
20	月	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 ソフトおかき ○飲むヨーグルト サラダせんべい	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	ささ身のペースト 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 10倍粥
21	火	★ほうとう風うどん 焼きししゃも さつま芋の甘煮 パイン ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 ★ティラミス風トースト	煮込みうどん 煮魚 いんげんとかぼちゃの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 パイン	煮込みうどん 煮魚 いんげんとかぼちゃの煮物 野菜スープ 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 10倍粥
22	水	鯖のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこ和え オレンジ 冬野菜の豆乳スープ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 マカロニ安福川	焼き鯖 ほうれん草のじゃこ和え 冬野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	焼き鯖 ほうれん草とじゃこの柔か和え物 冬野菜スープ 5倍粥	鯖のペースト 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 10倍粥
23	木	回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 みかん ◎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 かぶのスープ 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 野菜スープ 10倍粥
24	金	マカロニグラタン ポイルブロッコリー ほうれん草のコンソメスープ りんご ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 カルシウムせんべい	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 野菜スープ 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	ささ身のペースト 人参とブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース サブレ			
27	月	コーンクリームパスタ 人参しりしり コンソメスープ パナナ ◎牛乳 サンドビスケット ○豆乳 焼きドーナツ	鶏肉の旨煮 ほうれん草と人参の煮びたし 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ	ささ身の旨煮 ほうれん草と人参の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
28	火	白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○ヨーグルト	煮魚 ブロッコリーと人参の旨煮 白菜の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 ブロッコリーと人参の旨煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	水	すき焼き風煮 ごぼうサラダ わかめの味噌汁 みかん ◎牛乳 ボーロ ○牛乳 ソフトあられ	すき焼き風煮 麩の柔か煮 柔かキャベツ煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 みかん	豆腐と野菜の柔らか煮 柔かキャベツ煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
30	木	根菜入り鶏つくねバーグ もやしときゅうりの昆布和え 油揚げの味噌汁 りんご ◎牛乳 みかん ○牛乳 ピザトースト	鶏つくね煮 もやしときゅうりの和え物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	鶏つくね煮 きゅうりと人参の柔らか和え物 白菜のスープ 5倍粥	ささ身のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	金	揚げ餃子 伴三糸 えのきのかき玉汁 オレンジ ◎牛乳 チーズ ○牛乳 スイートラスク	しらすと人参の煮物 玉ねぎとキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	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 しらす干し 野菜スープ 10倍粥

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。