



# 1月 離乳食 献立表



令和6年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※
4	木	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ポテトサラダマッシュ 南瓜スープ	オレンジ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 南瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ポテトサラダ 南瓜スープ			
5	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 小松菜スープ	りんご果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 南瓜のつぶし煮 小松菜スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 小松菜スープ			
6	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト 白菜スープ	バナナ果汁	トマトおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし豆腐サラダ 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 豆腐サラダ 白菜のみそ汁			
9	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し トマトサラダマッシュ すましスープ	みかん果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ ソーメン汁	みかん		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ ソーメン汁			
10	水	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し じゃが芋煮物マッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 鮭の野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁			
11	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 南瓜スープ	オレンジ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え 南瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え 南瓜スープ			
12	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 麩チャンプルーフぶし煮 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 麩チャンプルーフぶし煮 ゆし豆腐			
13	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶし鶏汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			
15	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	みかん果汁	ヨーグルトあえ せんべい	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ	みかん		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ			
16	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ みそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリーサラダ みそ汁			
17	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ	りんご果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁			
19	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜サラダペースト 豆腐のすり流し汁	みかん果汁	鶏粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすまし汁	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁			
20	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	野菜おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
22	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 大根サラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし大根サラダ ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 大根サラダ ソーメン汁			
23	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ	バナナ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参すり煮 キャベツのみそ汁			
24	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト すましスープ	オレンジ果汁	芋粥 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 つぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 煮込みうどん汁			
25	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	みかん果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のみそ汁	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 豆腐のみそ汁			
26	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜マッシュ すましスープ	りんご果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
27	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根のみそ汁			
29	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁			
30	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋マッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	おじや 大根のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 さつま芋の煮物 冬瓜のみそ汁			
31	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	鶏粥 キャベツと豆腐の すまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 豆腐のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁			

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。  
 ※ 8日(月)成人の日でお休みです。

