

# 1 月離乳食予定献立表

令和 4年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		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・柔らかく刻み	
4	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト じゃが芋ペースト すまし汁 果汁	全粥 ササミ野菜ミルク煮 キュウリ煮浸し 小松菜スープ 果物	軟飯 ササミ野菜ミルク煮 キュウリ煮浸し 小松菜スープ 果物	ハイハイ
5	水	つぶし粥 じゃが芋のペースト 果汁 白菜ペースト すまし汁	全粥 ササミとじゃが芋煮 果物 白菜のサラダ煮 大根のすまし汁	納豆軟飯 肉じゃが煮 果物 白菜のサラダ煮 大根のすまし汁	小倉あん入り パンケーキ
6	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	麦全粥 ササミと野菜のあんかけ 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜煮 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	胚芽パントースト
7	金	つぶし粥 魚のすり流し 人参とインゲンペースト すまし汁 果汁	あわ全粥 魚煮 果物 人参とインゲン柔らか煮 七草すまし汁	あわ軟飯 魚の煮付 果物 人参とインゲン煮 七草すまし汁	ヒラヤーチー
8	土	つぶし粥 果汁 人参のペースト すまし汁	やわらかジュース 果物 刻みササミと人参煮 根菜のすまし汁	ジュース 果物 ササミと人参煮 根菜のすまし汁	ビスケット
11	火	つぶし粥 ブロッコリーペースト 果汁 人参ペースト じゃが芋すまし汁	全粥 ササミと玉ねぎ煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 野菜のすまし汁	軟飯 ササミと玉ねぎ煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 野菜のすまし汁	バナナ入り パンケーキ
12	水	 <b>お 弁 当 会</b> 			ステックトースト
13	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果物 じゃが芋のペースト 小松菜のすまし汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜煮 果物 つぶしポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 果物 ポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	ほうれん草の パンケーキ
14	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜のペースト すまし汁	全粥 白身魚の旨煮 果物 野菜チャンプルー煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 白身魚の旨煮 果物 野菜チャンプルー煮 ほうれん草のすまし汁	紅芋ウムニー
15	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜の煮付 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮付 玉ねぎのすまし汁 果物	ハイハイ
17	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	あわ全粥 豆腐のみぞれ煮 果物 やわらかナムル煮 じゃが芋すまし汁	あわ軟飯 豆腐のみぞれ煮 果物 ナムル煮 じゃが芋すまし汁	スイートパンプキン
18	火	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト サラダ煮のペースト すまし汁 果汁	刻みスパゲティー 果物 ツナサラダ煮 野菜のすまし汁	刻みスパゲティー 果物 ツナサラダ煮 野菜のすまし汁	コロコロおにぎり
19	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 枝豆ペースト すまし汁	全粥 魚の旨煮 果物 枝豆と野菜煮 キャベツのすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 枝豆と野菜炒め煮 キャベツのすまし汁	トーストパン
20	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト キュウリとコーンペースト 玉ねぎスープ 果汁	全粥 ササミ野菜ミルク煮 キュウリとコーン煮 玉ねぎスープ 果物	軟飯 ササミ野菜ミルク煮 キュウリとコーン煮 玉ねぎスープ 果物	ハイハイ
21	金	つぶし粥 玉ねぎのペースト 果汁 キュウリのペースト 豆腐のすまし汁	全粥 ササミと野菜煮 果物 サラダ煮 絹ごし豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 しらすサラダ煮 絹ごし豆腐のすまし汁	パンケーキ
22	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 ほうれん草のすまし汁	全粥 ササミと野菜煮込み 果物 ほうれん草のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮込み 果物 ほうれん草のすまし汁	コーンフレーク粥
24	月	つぶし粥 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	刻み沖縄そば キュウリと人参のサラダ煮 果物	沖縄そば キュウリと人参のサラダ煮 果物	コロコロおにぎり
25	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草と豆腐のペースト すまし汁	全粥 魚の刻み野菜あんかけ煮 果物 人参の白和え煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 果物 人参の白和え煮 ほうれん草のすまし汁	蒸しパン
26	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	あわ全粥 大豆と野菜のミルク煮 果物 ツナサラダ煮 白菜のすまし汁	あわ軟飯 大豆と野菜のミルク煮 果物 ツナサラダ煮 白菜のすまし汁	ココアパンケーキ
27	木	つぶし粥 鮭のすり流し 果汁 野菜のペースト すまし汁	全粥 つぶし鮭煮 果物 チンゲン菜炒め煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鮭煮 果物 チンゲン菜炒め煮 豆腐のすまし汁	トーストパン
28	金	つぶし粥 トマトのペースト 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 ササミのトマト煮 果物 スパサラダ煮 ミネストローネ	軟飯 ササミのトマト煮 果物 スパサラダ煮 ミネストローネ	ビスケット
29	土	つぶし粥 小松菜とコーンペースト すまし汁 果汁	三目全粥 小松菜煮浸し 白菜のすまし汁 果物	三目軟飯 小松菜煮浸し 白菜のすまし汁 果物	ハイハイ
31	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 魚つぶし煮 果物 やわらか筑前煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚のつぶし煮 果物 やわらか筑前煮 豆腐のすまし汁	オートミール粥

\* 1月10日は成人の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

あけまして おめでとうございます☆  
今年も安全・安心、おいしい、たのしい  
給食づくりに努めます。今年もよろしくお祈りします。

