

令和2年

1月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料	午後食			主な材料
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ぱくぱく期 (D)	午前食	B	C	D	午後食
4	土	粥 かぶ きゃべつのスープ	野菜おじや かぶの煮物	野菜おじや かぶの煮物	野菜おじや かぶの煮物	玉葱 人参 きゃべつ かぶ	しらすおじや 彩野菜の汁椀			しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも
6	月	粥 じゃがいも 人参スープ	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	あんかけごはん じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	玉葱 人参 白菜 じゃがいも わかめ	きなこ粥 かぶと人参の煮物	きなこおはぎ かぶと人参の煮物	きなこ かぶ 人参	
7	火	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	粥 鶏と野菜のスープ かぼちゃの煮物	粥 鶏団子と野菜のスープ かぼちゃの煮物	軟飯 鶏団子と野菜のスープ かぼちゃの煮物	鶏胸肉 玉葱 人参 白菜 かぼちゃ	七草粥 豆腐田楽・人参	七草粥 豆腐田楽・花人参	大根 かぶ 豆腐 人参	
8	水	粥 さつまいも 人参スープ	煮こみうどん さつまいも りんご	煮こみうどん さつまいも りんご	煮こみうどん さつまいも りんご	うどん 人参 玉葱 さつまいも りんご	ささみといんげんのお粥 ブロッコリー・トマト	ささみの炊きこみごはん ブロッコリー・トマト	ささみ いんげん ブロッコリー トマト	
9	木	粥 豆腐 大根のスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 豆腐と玉葱の味噌汁	粥 煮魚 大根と人参のきんぴら 豆腐と玉葱の味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参のきんぴら 豆腐と玉葱の味噌汁	カレー 大根 人参 豆腐 玉葱	チーズおじや かぼちゃの煮物	チーズお焼き かぼちゃの煮物	チーズ (青のりD) かぼちゃ	
10	金	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 ささみの野菜蒸し トマト きゃべつのスープ	パン粥 ささみの野菜蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン ささみの野菜蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン ささみ 玉葱 人参 トマト きゃべつ	甘辛しらす粥 白菜煮浸し・さつまいも	甘辛しらすごはん 白菜煮浸し・さつまいも	しらす 白菜 さつまいも	
11	土	粥 豆腐 人参スープ	豆腐あんかけ粥 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけ粥 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけごはん 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 小松菜 玉葱 わかめ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
14	火	粥 白身魚 小松菜のスープ	粥 魚のみそ煮 人参甘煮 玉葱と小松菜のスープ	粥 魚のみそ煮 人参甘煮 玉葱と小松菜のスープ	軟飯 魚のみそ煮 人参甘煮 玉葱と小松菜のスープ	カレー 人参 玉葱 小松菜	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おやき かぼちゃの煮物	人参 いんげん かぼちゃ	
15	水	粥 きゃべつのスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 きゃべつのスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 きゃべつのスープ	食パン 肉団子のトマト煮 きゃべつのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 トマト きゃべつ	人参粥 ブロッコリー・さつまいも	人参ごはん ブロッコリーおかかあえ・さつまいも	人参 ブロッコリー さつまいも	
16	木	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	二色粥 ほうれんそうお浸し 玉葱とじゃがいもの味噌汁	二色粥 ほうれんそうお浸し 玉葱とじゃがいもの味噌汁	二色ごはん ほうれんそうお浸し 玉葱とじゃがいもの味噌汁	しらす 人参 ほうれんそう 玉葱 じゃがいも	りんごパン粥 かぶ・白菜	りんごサンド かぶ・白菜	食パン りんご かぶ 白菜	
17	金	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	野菜うどん ブロッコリー かぼちゃの煮物	野菜うどん ブロッコリー かぼちゃの煮物	野菜うどん ブロッコリー かぼちゃの煮物	うどん 人参 きゃべつ ブロッコリー かぼちゃ	鶏と小松菜のお粥 ふろふき大根・トマト	鶏の二色ごはん ふろふき大根・トマト	鶏胸肉 小松菜 大根 トマト	
18	土	粥 人参 小松菜のスープ	ささみと野菜のお粥 わかめと小松菜のスープ	ささみと野菜のお粥 わかめと小松菜のスープ	ささみと野菜のごはん わかめと小松菜のスープ	ささみ 人参 玉葱 わかめ 小松菜	しらすおじや 彩野菜の汁椀			しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも
20	月	粥 白身魚 白菜のスープ	粥 魚の野菜蒸し トマト 白菜の味噌汁	粥 魚の野菜蒸し トマト 白菜の味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し トマト 白菜の味噌汁	カレー 人参 玉葱 トマト 白菜	野菜リゾット さつまいもの煮物	野菜ピラフ さつまいもの煮物	玉葱 人参 きゃべつ バター さつまいも	
21	火	粥 かぼちゃ 大根のスープ	そぼろあんかけ粥 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	そぼろあんかけ粥 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ 大根	チーズおじや 豆腐と野菜の煮物	チーズお焼き 豆腐と野菜の煮物	チーズ (青のりD) 豆腐 人参 ほうれんそう	
22	水	粥 さつまいも きゃべつのスープ	みそうどん さつまいも・きゃべつ	みそうどん さつまいも・きゃべつ	みそうどん さつまいも・きゃべつ	ささみ 人参 玉葱 さつまいも きゃべつ	わかめおじや 大根・トマト	わかめごはん 大根・トマト	わかめ 大根 トマト	
23	木	粥 かぶ 人参のスープ	パン粥 ブロッコリーのそぼろあんかけ 人参とかぶのスープ煮	パン粥 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー 人参とかぶのスープ煮	食パン 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー 人参とかぶのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 ブロッコリー 人参 かぶ	たらのあんかけ粥 じゃがいもの煮物	たらの炊きこみごはん じゃがいもの煮物	たら いんげん じゃがいも	
24	金	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 白菜と小松菜の味噌汁	粥 豆腐ボール 大根きんぴら 白菜と小松菜の味噌汁	軟飯 豆腐ボール 大根きんぴら 白菜と小松菜の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) 大根 白菜 小松菜	かぼちゃパン粥 ブロッコリーとかぶの煮物	かぼちゃサンド ブロッコリーとかぶの煮物	食パン かぼちゃ ブロッコリー かぶ	
25	土	粥 じゃがいも 人参スープ	具たくさんうどん 粉ふきいも 果物	具たくさんうどん 粉ふきいも 果物	具たくさんうどん 粉ふきいも 果物	うどん 人参 玉葱 白菜 じゃがいも りんご	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
27	月	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	マーボー粥 じゃがいもと人参の煮物 ほうれんそうの味噌汁	マーボー粥 じゃがいもと人参の煮物 ほうれんそうの味噌汁	マーボーどんぶり じゃがいもと人参の煮物 ほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 豆腐 玉葱 じゃがいも 人参 ほうれんそう	けんちんうどん 大根きんぴら	けんちんうどん 大根きんぴら	うどん 豆腐 人参 白菜 大根	
28	火	粥 かぶ きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 きゃべつ・トマト	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 きゃべつ・トマト	食パン ささみと野菜のスープ きゃべつ・トマト	食パン ささみ 人参 かぶ きゃべつ トマト	しらすとわかめのお粥 さつまいもの煮物	しらすとわかめのごはん さつまいもの煮物	しらす わかめ さつまいも	
29	水	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	カレー 大根 かぼちゃ 白菜	鶏と人参のおじや ブロッコリー	そぼろのお焼き ブロッコリーおかかあえ	鶏胸肉 人参 ブロッコリー (Dかつお節)	
30	木	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	あんかけうどん 粉ふきいも・果物	あんかけうどん 粉ふきいも・果物	あんかけうどん 粉ふきいも・果物	うどん ささみ 人参 ほうれんそう じゃがいも みかん	トマトリゾット かぶの煮物	トマトピラフ かぶの煮物	トマト 玉葱 (Dケチャップ) かぶ	
31	金	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー わかめと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー わかめと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー わかめと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) ブロッコリー わかめ 玉葱	チーズパン粥 かぼちゃ・白菜	チーズサンド かぼちゃ・白菜	食パン チーズ かぼちゃ 白菜	

ぱくぱく後期 (E) の午前食は乳児食と同じです。