

# 令和3年 1月の離乳食予定献立表 沼間愛児園

日	曜					主な材料		午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食	
4	月	粥 ジャがいも 白菜のスープ	鶏と白菜のあんかけ粥 ジャがいもの煮物 玉葱の味噌汁	鶏と白菜のあんかけ粥 ジャがいもの煮物 玉葱の味噌汁	鶏と白菜のあんかけごはん ジャがいもの煮物 玉葱の味噌汁	鶏胸肉 人参 白菜 ジャがいも 玉葱	チーズリゾット 大根と人参の煮物	チーズおかかごはん 大根と人参の煮物	チーズ (完 かつお節) 大根 人参	
5	火	粥 人参 大根のスープ	わかめと野菜のおじや 人参甘煮 大根の味噌汁	わかめと野菜のおじや 人参甘煮 大根の味噌汁	わかめと野菜のおじや 人参甘煮 大根の味噌汁	わかめ 玉葱 きゃべつ 人参 大根	きなこ粥 さつまいもと白菜の煮物	きなこおはぎ さつまいもと白菜の煮物	きなこ さつまいも 白菜	
6	水	粥 ジャがいも 白菜のスープ	粥 ジャがいものチーズあえ 野菜の味噌汁	粥 チーズお焼き 野菜の味噌汁	軟飯 チーズお焼き 野菜の味噌汁	ジャがいも チーズ 玉葱 人参 白菜	たらと人参のお粥 きゃべつのお浸し	たらの炊きこみごはん きゃべつのはりあえ	たら 人参 きゃべつ (完のり)	
7	木	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	カレイ かぼちゃ 白菜	七草かゆ 人参甘煮・ブロッコリー	七草かゆ 人参甘煮・ブロッコリー	大根 かぶ 人参 ブロッコリー	
8	金	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 玉葱と麩の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ さつまいもの煮物 玉葱と麩の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ さつまいもの煮物 玉葱と麩の味噌汁	豆腐 人参 (後・完パン粉) さつまいも 玉葱 麩	二色粥 ジャがいもの煮物・トマト	二色ごはん ジャがいもとトマトの炒め物	しらす 人参 ジャがいも トマト (完ケチャップ)	
9	土	粥 ジャがいも 人参のスープ	あんかけ粥 ジャがいもと玉葱の味噌汁	あんかけ粥 ジャがいもと玉葱の味噌汁	あんかけごはん ジャがいもと玉葱の味噌汁	ささみ 人参 白菜 ジャがいも 玉葱	野菜おじや		玉葱 人参 大根	
12	火	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜の煮物 きゃべつのスープ	粥 肉団子と野菜の煮物 きゃべつのスープ	軟飯 肉団子と野菜の煮物 きゃべつのスープ	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 かぶ 人参 きゃべつ	さつまいも粥 トマト・ほうれん草お浸し	さつまいもごはん トマト・ほうれん草お浸し	さつまいも トマト ほうれんそう	
13	水	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリー 麩と玉葱の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 麩と玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 麩と玉葱の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) ブロッコリー 麩 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	
14	木	粥 さつまいも 人参のスープ	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも りんご	甘辛しらす粥 大根と小松菜の煮物	甘辛しらすごはん 大根と小松菜の煮物	しらす 大根 小松菜	
15	金	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃ	食パン ささみと野菜のスープ かぼちゃ	ささみ 玉葱 人参 きゃべつ かぼちゃ	野菜おじや 豆腐とかぶのみそ煮	野菜おやき 豆腐とかぶのみそ煮	人参 いんげん 豆腐 かぶ	
16	土	粥 ジャがいも ほうれんそうのスープ	みそうどん ジャがいもの煮物 果物	みそうどん ジャがいもの煮物 果物	みそうどん ジャがいもの煮物 果物	うどん ほうれんそう 人参 ジャがいも りんご	ささみとトマトのピラフ		ささみ トマト 玉葱 バター	
18	月	粥 白身魚 小松菜のスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 小松菜と玉葱の味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 小松菜と玉葱の味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 小松菜と玉葱の味噌汁	カレイ 大根 人参 小松菜 玉葱	りんごパン粥 きゃべつ・ブロッコリー	りんごサンド きゃべつ・ブロッコリー	食パン りんご きゃべつ ブロッコリー	
19	火	粥 人参 ほうれんそうのスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 人参とほうれんそうのスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 人参とほうれんそうのスープ	食パン 肉団子のトマト煮 人参とほうれんそうのスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) 人参 ほうれんそう	チーズおじや さつまいもとかぶの煮物	チーズお焼き さつまいもとかぶの煮物	チーズ 青のり (後・完) さつまいも かぶ	
20	水	粥 豆腐 白菜のスープ	マーボー粥 トマト 白菜のスープ	マーボー粥 トマト 白菜のスープ	マーボー丼 トマト 白菜のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 トマト 白菜	たらといんげんの粥 かぼちゃの煮物	たらといんげんの炊き込みごはん かぼちゃの煮物	たら いんげん かぼちゃ	
21	木	粥 大根 きゃべつのスープ	粥 ささみのおろし煮 ブロッコリー きゃべつ味噌汁	粥 ささみのおろし煮 ブロッコリーのりあえ きゃべつ味噌汁	軟飯 ささみのおろし煮 ブロッコリーのりあえ きゃべつ味噌汁	ささみ 大根 ブロッコリー (後・完のり) きゃべつ	人参粥 ジャがいものみそ煮・小松菜煮びたし	人参ごはん ジャがいものみそ煮・小松菜煮びたし	人参 ジャがいも 小松菜	
22	金	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	そぼろあんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	そぼろあんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	そぼろあんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ みかん	トマトリゾット 白菜お浸し	トマトピラフ 白菜お浸し	トマト 玉葱 バター (完ケチャップ) はくさい	
23	土	粥 ジャがいも 人参のスープ	ささみと小松菜のお粥 ジャがいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみと小松菜のお粥 ジャがいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみと小松菜のごはん ジャがいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみ 小松菜 人参 ジャがいも わかめ	さつまいもと野菜のおじや		さつまいも 大根 人参	
25	月	粥 さつまいも 白菜のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ ブロッコリー 玉葱のみそ汁	粥 ささみの野菜あんかけ ブロッコリー 玉葱のみそ汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ ブロッコリー 玉葱のみそ汁	ささみ 人参 白菜 ブロッコリー 玉葱	きなこパン粥 さつまいも・ほうれんそう	きな粉サンド さつまいも・ほうれん草ソテー	食パン きなこ さつまいも ほうれんそう	
26	火	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 ジャがいものそぼろあんかけ きゃべつとトマトのサラダ かぶのスープ	粥 焼きポテト きゃべつとトマトのサラダ かぶのスープ	軟飯 焼きポテト きゃべつとトマトのサラダ かぶのスープ	鶏胸肉 玉葱 ジャがいも トマト かぶ	しらすわかめおじや かぼちゃと人参の煮物	しらすわかめごはん かぼちゃと人参の煮物	しらす わかめ かぼちゃ 人参	
27	水	粥 ジャがいも 人参のスープ	野菜うどん ジャがいもの煮物 果物	野菜うどん ジャがいもの煮物 果物	野菜うどん ジャがいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 きゃべつ ジャがいも みかん	みそおじや ブロッコリー・小松菜	五平もち ブロッコリー・小松菜のりあえ	玉葱 人参 (中期・後期) ブロッコリー 小松菜 (完のり)	
28	木	粥 大根 白菜のスープ	ささみと人参のお粥 大根の煮物 白菜の味噌汁	ささみと人参のお粥 大根の煮物 白菜の味噌汁	ささみの炊きこみごはん 大根の煮物 白菜の味噌汁	ささみ 人参 大根 白菜	チーズパン粥 ジャがいも・トマト	チーズサンド 粉ふきいも・トマト	食パン チーズ ジャがいも トマト	
29	金	粥 白身魚 さつまいものスープ	粥 魚のみそ煮 さつまいもと人参の煮物 わかめのスープ	粥 魚のみそ煮 さつまいもと人参の煮物 わかめのスープ	軟飯 魚のみそ煮 さつまいもと人参の煮物 わかめのスープ	カレイ さつまいも 人参 わかめ	豆腐と野菜のあんかけ粥 かぶのみそ煮	豆腐と野菜のあんかけごはん かぶのみそ煮	豆腐 人参 きゃべつ かぶ	
30	土	粥 かぶ 人参のスープ	そぼろあんかけ粥 ブロッコリー かぶと人参のスープ	そぼろあんかけ粥 ブロッコリー かぶと人参のスープ	そぼろあんかけごはん ブロッコリー かぶと人参の味噌汁	鶏むね肉 玉葱 ブロッコリー かぶ 人参	わかめみそおじや		わかめ 玉葱 人参	

移行食の午前食は乳児食と同じです。