

令和5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
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期		
4	水	粥 ジャがいも 人参スープ	煮込みうどん じゃがいもの煮物 人参甘煮	煮込みうどん じゃがいもの煮物 人参甘煮	煮込みわかめうどん じゃがいもの煮物 人参甘煮	うどん 玉葱 わかめ じゃがいも 人参	玉葱と人参のみそおじや さつまいもの煮物	五平もち さつまいもの煮物	玉葱(中期・後期) さつまいもの煮物	
5	木	粥 白身魚 大根のスープ	粥 煮魚 大根の煮物 麩と玉葱の味噌汁	粥 煮魚 大根の煮物 麩と玉葱の味噌汁	軟飯 煮魚 大根の煮物 麩と玉葱の味噌汁	カレー 大根 麩 玉葱	野菜おじや かぶの味噌煮	野菜おじや かぶの味噌煮	人参 玉葱 かぶ	
6	金	粥 さつまいも かぶのスープ	あんかけ粥 かぶとさつまいもの煮物	あんかけ粥 かぶとさつまいもの煮物	あんかけごはん かぶとさつまいもの煮物	人参 玉葱 きゃべつ かぶ さつまいも	ささみと人参のお粥 白菜お浸し・ブロッコリー	ささみと人参のごはん 白菜お浸し・ブロッコリー	ささみ 人参 白菜 ブロッコリー	
7	土	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	そぼろ粥 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	そぼろ粥 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	そぼろごはん かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう かぼちゃ 麩 わかめ	みそわかめおじや 大根の煮物	みそわかめごはん 大根金平	わかめ 玉葱 人参 大根	
10	火	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 玉葱の味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 玉葱の味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 玉葱の味噌汁	ささみ 人参 白菜 大根 玉葱	かぼちゃパン粥 きゃべつ・小松菜	かぼちゃサンド きゃべつと小松菜のソテー	食パン かぼちゃ きゃべつ 小松菜	
11	水	粥 さつまいも 人参スープ	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 玉葱 人参 さつまいも りんご	トマトリゾット かぶと人参の煮物	トマトピラフ かぶと人参の煮物	トマト 玉葱 (完ケチャップ) かぶ 人参	
12	木	粥 豆腐 じゃがいものスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ じゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐ボール じゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐ボール じゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	豆腐 人参(完 パン粉) じゃがいも 白菜	野菜おじや 大根の味噌煮	野菜おやき 大根の味噌煮	人参 小松菜 大根	
13	金	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 トマト	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 トマト	食パン 肉団子と野菜のスープ トマト	食パン 鶏胸肉 玉葱 人参 きゃべつ トマト	たらと人参のお粥 かぼちゃの煮物	たらの炊き込みごはん かぼちゃの煮物	たら 人参 かぼちゃ	
14	土	粥 豆腐 白菜のスープ	野菜あんかけ粥 豆腐とわかめの味噌汁	野菜あんかけ粥 豆腐とわかめの味噌汁	野菜あんかけごはん 豆腐とわかめの味噌汁	人参 玉葱 白菜 豆腐 わかめ	さつまいも粥 ささみとかぶの煮物	さつまいもごはん ささみとかぶの煮物	さつまいも ささみ かぶ	
16	月	粥 さつまいも 人参のスープ	そぼろ粥 さつまいもと人参の煮物 麩と小松菜の味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 さつまいもと人参の煮物 麩と小松菜の味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 さつまいもと人参の煮物 麩と小松菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 さつまいも 人参 麩 小松菜	きな粉パン粥 白菜としらすのあえもの	きな粉サンド 白菜としらすのあえもの	食パン きなこ 白菜 人参 しらす	
17	火	粥 ジャがいも きゃべつのスープ	野菜うどん ブロッコリー 粉ふきいも	野菜うどん ブロッコリー 粉ふきいも	野菜うどん ブロッコリー 粉ふきいも	うどん 人参 玉葱 きゃべつ ブロッコリー ジャがいも	チーズおじや 大根と人参の煮物	チーズお焼き 大根と人参の煮物	チーズ 青のり(後・完) 大根 人参	
18	水	粥 人参 小松菜のスープ	粥 ささみと野菜のスープ トマト	粥 ささみと野菜のスープ トマト	軟飯 ささみと野菜のスープ トマト	ささみ 玉葱 人参 小松菜 トマト	さつまいも粥 かぶの味噌煮	さつまいもごはん かぶの味噌煮	さつまいも かぶ	
19	木	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ 大根の煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根の煮物 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) 大根 白菜	甘辛しらす粥 ほうれんそうと人参のお浸し	甘辛しらすごはん ほうれんそうと人参のお浸し	しらす ほうれんそう 人参	
20	金	粥 ジャがいも 人参のスープ	パン粥 ジャがいものそぼろあんかけ きゃべつと人参のスープ	パン粥 焼きポテト きゃべつと人参のスープ	食パン 焼きポテト きゃべつと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 ジャがいも きゃべつ 人参	たらと野菜のあんかけ粥 ブロッコリー	たらと野菜のあんかけごはん ブロッコリーおかかあえ	たら 人参 白菜 ブロッコリー (完 かつお節)	
21	土	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	ほうとう風うどん ほうれんそうお浸し・果物	ほうとう風うどん ほうれんそうお浸し・果物	ほうとう風うどん ほうれんそうお浸し・果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ ほうれんそう りんご	豆腐あんかけ粥 大根の煮物	豆腐あんかけ丼 大根の煮物	豆腐 ほうれんそう 大根	
23	月	粥 かぶ きゃべつのスープ	そぼろ粥 かぶと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 かぶと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 かぶと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 かぶ 人参	しらす粥 かぼちゃの煮物	しらすおやき かぼちゃの煮物	しらす(完 あおのり) かぼちゃ	
24	火	粥 豆腐 さつまいものスープ	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 白菜 さつまいも りんご	チーズリゾット かぶと人参の煮物	チーズおかかごはん かぶと人参の煮物	チーズ (完 かつお節) かぶ 人参	
25	水	粥 大根 白菜のスープ	粥 魚の味噌野菜蒸し 大根の煮物 白菜のスープ	粥 魚の味噌野菜蒸し 大根の煮物 白菜のスープ	軟飯 魚の味噌野菜蒸し 大根の煮物 白菜のスープ	カレー 人参 玉葱 大根 白菜	きなこ粥 ほうれんそうお浸し・トマト	きなこおはぎ ほうれんそうお浸し・トマト	きなこ ほうれんそう トマト	
26	木	粥 ジャがいも きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 じゃがいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 じゃがいも	食パン 肉団子と野菜のスープ じゃがいも	食パン 鶏胸肉 玉葱 人参 きゃべつ じゃがいも	たらと野菜のみそ粥 大根の煮物	たらのみそ炊き込みごはん 大根の煮物	たら 人参 大根	
27	金	粥 豆腐 人参スープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ トマト 麩とわかめの味噌汁	粥 豆腐ボール トマト 麩とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール トマト 麩とわかめの味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) トマト 麩 わかめ	ささみと白菜のお粥 さつまいもの煮物	ささみと白菜のごはん さつまいもの煮物	ささみ 人参 白菜 さつまいも	
28	土	粥 かぶ さつまいものスープ	ささみのあんかけ粥 かぶの味噌汁	ささみのあんかけ粥 かぶの味噌汁	ささみのあんかけごはん かぶの味噌汁	ささみ 人参 きゃべつ かぶ	人参粥 じゃがいものそぼろ煮	人参とおかかのごはん じゃがいものそぼろ煮	人参(完 かつお節) 鶏胸肉 ジャがいも	
30	月	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 大根ときゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 大根ときゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し 大根ときゃべつのスープ	食パン たら 人参 玉葱 大根 きゃべつ	鶏と野菜のお粥 かぼちゃの煮物	赤ちゃんピビンバ かぼちゃの煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう かぼちゃ	
31	火	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 さつまいも 人参 玉葱 ほうれんそう	二色粥 白菜お浸し・じゃがいもの煮物	二色ごはん 白菜お浸し・じゃがいもの煮物	しらす 人参 白菜 ジャがいも	