

# 2021年度 1月離乳食予定献立表

戸塚愛児園

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
04火	全粥 高野豆腐と野菜の煮物 粉吹き芋 白菜の味噌汁 人参おじや	軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 粉吹き芋 白菜の味噌汁 チーズおかかおにぎり 人参スティック 隠元の味噌汁	ツナカレーライス 大根と人参の甘酢和え 白菜のスープ チーズおかかおにぎり 牛乳	青のりごはん
05水	全粥 鶏肉の磯辺煮 スイートポテトサラダ もやしの味噌汁 りんごパン粥	軟飯 鶏肉の磯辺焼き スイートポテトサラダ もやしの味噌汁 手作りりんごジャムサンド 茹でほうれん草 コーンクリームスープ	ごはん 鶏肉の磯辺焼き スイートポテトサラダ もやしと万能ねぎの味噌汁 手作りりんごジャムサンド 牛乳	ごま塩ごはん
06木	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 白菜ときゅうりの浅漬け わかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き(あんかけ)	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 白菜ときゅうりの浅漬け わかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き 茹でキャベツ えきの味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 白菜ときゅうりの浅漬け わかめとえきのすまし汁 かぼちゃのお焼き 牛乳	ツナマヨごはん
07金	パン粥 鱈のチーズ煮 ブロッコリーのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 七草粥	食パン 鱈のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 七草粥 茹でさつま芋 お麩の味噌汁	ロールパン 鱈のチーズフライ 三色サラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 七草粥 牛乳	おかかごはん
08土	チキンライス風おじや かぶのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 人参おじや	チキンライス風 かぶのコロコロサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 人参おじや	チキンライス かぶのコロコロサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 人参おじや 牛乳	/
11火	全粥 鰹の煮付け もやしと人参の和え物 さつま芋の味噌汁 野菜雑炊	軟飯 鰹の照り焼き もやしと人参の和え物 さつま芋の味噌汁 野菜雑炊 バナナ 茹で小松菜	ごはん はまちの照り焼き もやしと人参の塩昆布和え きのこの味噌汁 野菜雑炊 牛乳	青のりごはん
12水	全粥 炒り豆腐風 キャベツの磯辺煮 お麩の味噌汁 スイートポテト(あんかけ)	軟飯 炒り豆腐風 キャベツの磯辺煮 お麩の味噌汁 スイートポテト きゅうりスティック きのこのスープ	ごはん チキンカツ キャベツの磯辺煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 スイートポテト 牛乳	バナナ
13木	全粥 鶏肉のトマト煮 切干大根の煮物 里芋と小松菜の味噌汁 チーズパン粥	軟飯 鶏肉のトマト煮 切干大根の煮物 里芋と小松菜の味噌汁 チーズトースト じゃが芋スティック わかめのスープ	ごはん 鶏肉のオニオンドレッシング 切干大根の旨煮 里芋と小松菜の味噌汁 チーズトースト 牛乳	コーンマヨごはん
14金	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ なすの煮浸し しらすと人参のおじや	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ なすの煮浸し しらすと人参の軟飯 かぶのくず煮 ほうれん草の味噌汁	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ バナナ しらすと人参の軟飯 牛乳	ふかし芋
15土	全粥 マーボー春雨 きゅうりと人参の和え物 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや	マーボー春雨丼 きゅうりと人参の和え物 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや	マーボー春雨丼 きゅうりと人参の昆布和え キャベツの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳	/
17月	全粥 鰹の味噌煮 うの花炒り煮 お麩のすまし汁 マッシュスイートポテト(あんかけ)	軟飯 鰹の味噌照り焼き うの花炒り煮 お麩のすまし汁 焼き芋 茹で大根 小松菜の味噌汁	ごはん 鰹の味噌照り焼き うの花炒り煮 お麩と万能ねぎのすまし汁 焼き芋 牛乳	ごま塩ごはん
18火	パン粥 鶏肉のコーンクリーム煮 人参サラダ オニオンスープ 青のりおじや	食パン 鶏肉のコーンクリーム煮 人参サラダ オニオンスープ 青のりおにぎり 茹でかぼちゃ なすの味噌汁	パンズパン タンドリーチキン 人参サラダ オニオンスープ 青のりおにぎり 牛乳	バナナ

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
19水	全粥 チャンプル風 源平煮 もやしの味噌汁 じゃが芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 チャンプル風 源平煮 もやしの味噌汁 じゃが芋のお焼き 茹でブロッコリー キャベツの味噌汁	ごはん チャンプル ごぼうのサラダ もやしの味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	塩昆布ごはん
20木	全粥 鰹のみぞれかけ 白菜と小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 煮込みうどん	軟飯 鰹のみぞれかけ 白菜と小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 煮込みうどん さつま芋スティック お麩の煮物	ごはん 鰹のみぞれかけ 白菜と小松菜の甘酢和え 豆腐とねぎの味噌汁 煮込みうどん 牛乳	ひじきごはん
21金	ケチャップライス風おじや 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ りんごパン粥	ケチャップライス風 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト 食パン 春雨スープ	ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト 食パン お茶	青のりごはん
22土	チャーハン風おじや 温野菜 かぶのスープ かぼちゃおじや	チャーハン風 温野菜 かぶのスープ かぼちゃおじや	チャーハン 温野菜 かぶのスープ かぼちゃおじや 牛乳	/
24月	全粥 鰹の煮付け ほうれん草のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊(みそ味)	軟飯 鰹の煮付け ほうれん草のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊(みそ味) 高野豆腐の煮物 茹でキャベツ	ごはん 鰹の煮付け ひじきとほうれん草のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊(みそ味) 牛乳	ごま塩ごはん
25火	全粥 肉じゃが きゅうりとわかめの和え物 大根の味噌汁 スープマカロニ	軟飯 肉じゃが きゅうりとわかめの和え物 大根の味噌汁 スープマカロニ りんご 茹でブロッコリー	ごはん 筑前煮(非常食:鶏肉のうま煮使用) きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁 スープマカロニ 牛乳	おかかごはん
26水	全粥 鶏肉のりんごソースかけ 源平煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鶏肉のりんごソースかけ 源平煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のお焼き きゅうりスティック しめじの味噌汁	ごはん おからハンバーグ きんぴらごぼう えのきとねぎの味噌汁 さつま芋のお焼き 牛乳	青のりごはん
27木	煮込みうどん ポテトサラダ お麩の煮物 ひじきおじや	煮込みうどん ポテトサラダ お麩の煮物 ひじき軟飯 なすの煮浸し 豆腐の味噌汁	ジャージャーうどん ポテトサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ みかん ひじき軟飯 牛乳	ツナケチャップ ごはん
28金	全粥 鰹の味噌煮 もやしときゅうりの和え物 豆腐のすまし汁 きな粉パン粥	軟飯 鰹の味噌煮 もやしときゅうりの和え物 豆腐のすまし汁 きな粉トースト バナナ 隠元のスープ	ごはん 鰹のカレー揚げ もやしときゅうりのナムル 卵のスープ きな粉トースト 牛乳	バナナ
29土	全粥 鶏肉と野菜の味噌煮 春雨サラダ かぼちゃのスープ じゃが芋と人参のおじや	鶏肉の味噌丼 春雨サラダ かぼちゃのスープ じゃが芋と人参のおじや	豚肉の味噌丼 春雨サラダ かぼちゃのスープ じゃが芋と人参のおじや 牛乳	/
31月	全粥 肉豆腐風 茹でさつま芋 お麩の味噌汁 にゅうめん	軟飯 肉豆腐風 茹でさつま芋 お麩の味噌汁 にゅうめん 茹でブロッコリー かぶの煮物	ごはん 肉豆腐 さつま芋の甘煮 お麩とねぎの味噌汁 にゅうめん 牛乳	塩昆布ごはん