

2024年 1月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食	
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料	
5 金	ハイハイ あんかけうどん ほうれん草のおかか和え オレンジ	スティックポテト	ベビーせんべい	ちりめんじゃこ 花かつお 豚ミンチ うどん かたくり粉 砂糖 キャベツ ししいけ チンゲン菜 オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 じゃが芋	あんかけうどん ほうれん草のおかか和え オレンジ	花かつお うどん かたくり粉 キャベツ チンゲン菜 オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜
6 土	ハイハイ 衣笠丼 しろ菜の和え物 みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 絹ごし豆腐 卵 かたくり粉 ごはん 砂糖 えのきたけ おおさかしろ菜 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ	野菜のあんかけ丼 しろ菜の和え物 すまし汁	絹ごし豆腐 かたくり粉 全がゆ おおさかしろ菜 なす 玉ねぎ 人参
8 月	成人の日					
9 火	ハイハイ 焼きそば 青梗菜の煮浸し みそ汁 りんご	わかめおにぎり	ベビーせんべい	あおのり 花かつお 豚ミンチ じゃが芋 砂糖 中華めん キャベツ チンゲン菜 りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ カットわかめ ごはん	焼きうどん 青梗菜の煮浸し りんご	あおのり 花かつお うどん じゃが芋 キャベツ チンゲン菜 りんご 玉ねぎ 人参
10 水	ハイハイ ロールパン ツナマカロニグラタン トマトサラダ スープ	黒豆ケーキ	バナナ	スキムミルク ツナフレーク ピザ用チーズ ツナマカロニ パスター パル粉 ロールパン 砂糖 小麦粉 きゅうり トマト ブロッコリー ほんしめじ レタス 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル 黒豆 サラダ油	ブロッコリー粥 ポトフ トマトサラダ	かたくり粉 全がゆ きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根
11 木	ハイハイ 軟飯 かわいいのみそ煮 紅白和え にゅうめん	小豆蒸しパン	ちんすこう	からすがいい ごはん そろめん 砂糖 えのきたけ おおさかしろ菜 玉ねぎ 金時人参 人参 青ねぎ 大根 スキムミルク ゆであずき サラダ油 小麦粉	全粥 白身魚のとろ煮 にゅうめん	からすがいい 全がゆ かたくり粉 そろめん おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参
12 金	ハイハイ トマトライス キャベツのサラダ バナナヨーグルト	パンケーキ	かぼちゃのおやき	ツナフレーク ヨーグルト 牛ミンチ かたくり粉 ごはん じゃが芋 マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり トマト バナナ 玉ねぎ 人参 サラダ油 小麦粉	トマトリゾット キャベツサラダ バナナ	じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり トマト バナナ 玉ねぎ 人参
13 土	ハイハイ 和風スパゲティ さつま芋サラダ スープ	野菜ハイハイ		サラダチーズ ツナフレーク さつま芋 スパゲティ マヨレ 砂糖 きゅうり ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 スイートコーン	小松菜うどん さつま芋サラダ スープ	うどん さつま芋 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 人参
15 月	ハイハイ 中華丼 わか玉スープ みかん	お好み焼き	ベビーせんべい	カットわかめ 豚ミンチ 卵 かたくり粉 ごはん 砂糖 チンゲン菜 みかん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 あおのり 豚ミンチ 小麦粉 キャベツ	雑炊 わかめスープ みかん	カットわかめ 全がゆ チンゲン菜 みかん 玉ねぎ 人参 白菜
16 火	ハイハイ 煮込みうどん 煮しめ りんご	いなりおにぎり	しおかりんとう	うすあげ 鶏ミンチ うどん 砂糖 いんげん キャベツ りんご 玉ねぎ 金時人参 人参 青ねぎ 大根 うすあげ ごはん	煮込みうどん 煮しめ りんご	うどん キャベツ りんご 玉ねぎ 金時人参 人参 大根
17 水	ハイハイ 軟飯 豚肉の炒りみそ煮 しらす和え すまし汁	プリン	オレンジ	しらす干し とろろ昆布 豚ミンチ ごはん 砂糖 きぬさや ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 スキムミルク 卵	全粥 大根のしらす煮 すまし汁	ちりめんじゃこ とろろ昆布 全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根
18 木	ハイハイ 軟飯 牛肉の炒め物 さつま芋の甘煮 豆腐スープ	いよかん	蒸しパン	牛ミンチ 絹ごし豆腐 ごはん さつま芋 砂糖 ししいけ いら ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 太もやし いよかん	全粥 豆腐の炒め物 さつま芋の甘煮	絹ごし豆腐 全がゆ かたくり粉 さつま芋 玉ねぎ 人参
19 金	ハイハイ 大根ご飯 白身魚の竜田焼き レバーの煮物 みそ汁	豆乳ケーキ	ふかし芋	うすあげ からすがいい 鶏レバー かたくり粉 ごはん 砂糖 いんげん えのきたけ きぬさや なす 玉ねぎ 大根 大根(葉) 南瓜 ゆであずき 豆乳 サラダ油 小麦粉	大根粥 かわいいと南瓜の煮物 すまし汁	からすがいい 全がゆ なす 玉ねぎ 大根 大根(葉) 南瓜
20 土	ハイハイ 豚肉丼 小松菜のおかか和え みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 花かつお 豚ミンチ かたくり粉 ごはん 砂糖 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 南瓜	おじや 小松菜のお浸し すまし汁	全がゆ 玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜
22 月	ハイハイ 軟飯 洋風炒り卵 マカロニサラダ スープ	マーブルケーキ(抹茶)	ベビーせんべい	ツナフレーク 鶏ミンチ 卵 ごはん じゃが芋 パスター マカロニ マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり ブロッコリー ほうれん草 人参 スイートコーン サラダ油 小麦粉	ブロッコリー粥 ポテトサラダ スープ	じゃが芋 全がゆ きゅうり ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 人参
23 火	ハイハイ 魚のピラフ わかめサラダ 大根スープ オレンジ	きんとん	お麩ラスク	カットわかめ からすがいい ごはん パスター マヨレ 砂糖 きゅうり トマト オレンジ ピーマン ほんしめじ レタス 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 白髪ねぎ さつま芋	白身魚のリゾット わかめサラダ オレンジ	カットわかめ からすがいい 全がゆ きゅうり トマト オレンジ 玉ねぎ 人参
24 水	ハイハイ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ 肉団子 みそ汁	クッキー	バナナ	うすあげ 絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん かたくり粉 砂糖 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 マヨレ 小麦粉	全粥 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ かたくり粉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜
25 木	ハイハイ ナポリタン スティック野菜 クリームスープ りんご	大豆ひきおにぎり	ホットケーキ	スキムミルク 鶏ミンチ さつま芋 スパゲティ マヨレ 砂糖 グリンピース ブロッコリー トマト ピーマン ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 スイートコーン うすあげ 大豆 小麦粉 ごはん きぬさや	トマトうどん スープ りんご	うどん さつま芋 トマト ブロッコリー りんご 玉ねぎ 人参
26 金	ハイハイ 軟飯 柳川風煮 大根の和え物 みそ汁	マカロニきなこ	ちんすこう	うすあげ ちりめんじゃこ 牛ミンチ 絹ごし豆腐 卵 ごはん 砂糖 きぬさや きゅうり なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 きな粉 マカロニ	全粥 二色豆腐 具だくさん汁	絹ごし豆腐 全がゆ かたくり粉 きゅうり なす 玉ねぎ 人参 大根
27 土	ハイハイ 焼き飯 春雨スープ バナナ	野菜ハイハイ		豚ミンチ ごはん はるさめ 砂糖 おおさかしろ菜 バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	おじや スープ バナナ	全がゆ おおさかしろ菜 キャベツ バナナ 玉ねぎ 人参
29 月	ハイハイ 麦軟飯 かわいいの磯辺焼き 白菜の和え物 豚汁	オレンジゼリー	ふかし芋	あおのり うすあげ からすがいい 豚ミンチ おおむぎ ごはん 砂糖 小麦粉 里芋 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜 ゼラチン オレンジ	白身雑炊 白菜の和え物 すまし汁	からすがいい 全がゆ 里芋 小松菜 人参 白菜
30 火	ハイハイ 軟飯 マーボー豆腐 もやしナムル スープ	バナナ	ベビーせんべい	絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん かたくり粉 砂糖 キャベツ きゅうり いら 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 バナナ	全粥 マーボー豆腐 スープ	絹ごし豆腐 全がゆ かたくり粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根
31 水	ハイハイ ロールパン クリームシチュー 彩り野菜のサラダ バナナ	蒸しパン	ベビーせんべい	スキムミルク 鶏ミンチ かたくり粉 じゃが芋 ロールパン 砂糖 カラフラワー きゅうり グリンピース バナナ 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 サラダ油 小麦粉	おじや ポトフ バナナ	かたくり粉 じゃが芋 全がゆ きゅうり グリンピース バナナ 玉ねぎ 人参

※朝のおやつはハイハイ(ブレン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

