

1月 幼児食献立表

Table with columns for Day, Meal, Ingredients, Fruits, Snacks, and Date. It lists daily menus for January, including items like '大根チキンカレー', '赤飯', 'ミートスパゲティ', '七草粥', 'お弁当会', '玄米ご飯', 'ご飯 ユーリンチー', 'ご飯 サバの蒲焼', '小松菜チャーハン', 'ご飯 沖縄風おでん', and 'ふりかけご飯'. It also includes special days like '生活発表会' and '成人の日'.



※ 10日は成人の日でお休みです。
※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。

1 月 離 乳 食 献 立 表

令和4年 つぼみっ子保育園

栄養士 照屋恵美

| 日曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト) | | | おやつ (3回食より開始) | 日曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト) | | | おやつ (3回食より開始) |
|------|-----------------------------|------------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む) | | | | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む) | | |
| 4 火 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 | | 鶏おじや じゃが芋スープ | 19 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ すましスープ 果汁 | | ツナおじや キャベツスープ |
| | 中期 | 全粥 ささみのミルクつぶし煮 大根つぶしサラダ オニオンスープ 果物 | | | | 中期 | 全粥 つぶし肉じゃが キャベツのつぶしあえ すまし汁 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ ワカメスープ 果物 | | | | 後期 | 軟飯 肉じゃが キャベツの和え物 すまし汁 果物 | | |
| 5 水 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁 | | 南瓜おやき | 20 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ すましスープ 果汁 | | りんご パンケーキ |
| | 中期 | 全粥 魚のつぶしトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物 | | | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし大根サラダ つぶしうどん汁 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物 | | | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ うどん汁 果物 | | |
| 6 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 小松菜スープ 果汁 | | おじや 南瓜スープ | 21 金 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁 | | にゆうめん |
| | 中期 | 全粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物 | | | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物 | | | | 後期 | 軟飯 魚の煮つけ 人参しりしり煮 ゆし豆腐 果物 | | |
| 7 金 | 初期 | つぶし粥 魚のすりおろし さつま芋ペースト 大根スープ 果汁 | | レーズンパン ミルクスープ | 22 土 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 オニオンスープ 果汁 | | お楽しみおやつ  |
| | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋マッシュ 大根のみそ汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物 | | |
| 8 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁 | | お楽しみおやつ  | 24 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ オニオンスープ 果汁 | | 鶏おじや じゃが芋スープ |
| | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ つぶし鶏汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶし白和え オニオンスープ 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 鶏汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物 | | |
| 11 火 | 初期 | つぶし粥 魚のミルクすり流し 南瓜ペースト ソーメン汁 果汁 | | おじや 南瓜スープ | 25 火 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁 | | チーズサンド ほうれん草スー プ |
| | 中期 | 全粥 魚のミルクつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ オニオンスープ 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 果物 | | |
| 12 水 | 初期 | つぶし粥 白身魚の野菜煮 人参ペースト 大根スープ 果汁 | | ささみ粥 小松菜スープ | 26 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト すましスープ 果汁 | | 芋粥 鶏スープ |
| | 中期 | 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋の甘煮 うどん汁 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 大根のみそ汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 うどん汁 果物 | | |
| 13 木 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | 鶏おじや 白菜スープ | 27 木 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁 | | おじや 豆腐のすまし汁 |
| | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 魚のおろしつぶしに 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 魚のおろし煮 人参炒め煮 白菜のみそ汁 果物 | | |
| 14 金 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁 | | 野菜おじや 豆腐のすまし汁 | 28 金 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁 | | バナナ パンケーキ |
| | 中期 | 全粥 魚の野菜つぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 ソーメン汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルトあえ | | |
| | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 麩チャンプルー煮 ソーメン汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルトあえ | | |
| 15 土 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ 白菜スープ 果汁 | | お楽しみおやつ  | 29 土 |  生活発表会  | | | |
| | 中期 | 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物 | | | | | | | |
| | 後期 | 軟飯 ササミの野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁 果物 | | | | | | | |
| 17 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | さつま芋 おやき | 31 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁 | | 鶏粥 南瓜スープ |
| | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物 | | | | 中期 | 全粥 鶏のつぶし煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物 | | |
| | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物 | | | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物 | | |
| 18 火 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 大根の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | 鶏粥 豆腐のすまし汁 |  ※ 10日は成人の日でお休みです。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。 | | | | |
| | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 大根つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物 | | | | | | | |
| | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 大根の煮物 豆腐のみそ汁 果物 | | | | | | | |