

離乳食献立

2024年



日付	完了期	後期	中期
1(水)	菜めし(人参入り) 松風焼き ほうれん草とコーンのソテー けんちん汁 (バナナ)	軟飯(人参入り) 鶏つくね ほうれん草と人参の和え物 野菜スープ (バナナ)	軟飯(人参入り) 鶏つくね ほうれん草と人参の和え物 野菜スープ
2(木)	メキシカンピラフ ポテトのチーズ焼き 白菜とわんたんスープ グレープフルーツ (じゃこトースト)	軟飯 じゃが芋トマト煮 白菜とわんたんスープ (スティックパン)	軟飯 じゃが芋たまねぎ煮 白菜とわんたんスープ
7(火)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 花菜のカレーマリネ 卵とコーンのスープ あんず缶 (ごきつねおにぎり)	食パン 鶏肉の照り煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ (人参入り粥)	パン粥 鶏肉の照り煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ
8(水)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 青菜と春雨のナムル わんたんスープ オレンジ (米粉のココアケーキ)	軟飯 鮭のみそ煮 ほうれん草ごま和え わんたんスープ オレンジ (きな粉パンケーキ)	軟飯 鮭のみそ煮 ほうれん草人参和え わんたんスープ オレンジ
9(木)	ジャージャー麺 大根サラダ トマト 野菜スープ パナナ (ピラフおにぎり)	みそうどん 大根サラダ トマト 野菜スープ パナナ (ピラフ粥)	みそうどん 大根サラダ 野菜スープ パナナ
10(金)	グリーンピースごはん 鶏の照り焼き はるさめともやしのソテー 大根となめこのみそ汁 (きな粉棒 おせんべい)	軟飯 鶏の照り煮 人参ともやしのソテー 大根のみそ汁 (赤ちゃんせんべい)	軟飯 鶏の照り煮 人参ともやしのソテー 大根のみそ汁
13(月)	納豆挽き肉どんぶり 人参スティック キャベツの胡麻マヨネーズあえ お麩のみそ汁 (ソース焼きそば)	軟飯 納豆ひき肉和え 人参キャベツサラダ お麩のみそ汁 (みそ煮こみうどん)	軟飯 納豆和え 人参キャベツサラダ お麩のみそ汁
14(火)	食パン 白身魚のステーキ スパゲッティサラダ ポトフ パイン缶 (菜飯おにぎり)	食パン かわいいの煮物 人参サラダ 野菜スープ (菜飯粥)	パン粥 かわいいの煮物 人参サラダ 野菜スープ
15(水)	麻婆どうふ丼 ささみサラダ かきたま汁 フルーツヨーグルト (ジャムパン)	軟飯 麻婆どうふ ささみサラダ すまし汁 パナナ (スティックパン)	軟飯 麻婆どうふ ささみサラダ すまし汁 パナナ
16(木)	炊き込みご飯(ツナ) ぎせい豆腐 かぼちゃのごま和え みそ汁 (こぶき芋)	軟飯 豆腐煮 かぼちゃのごま和え みそ汁 (マッシュポテト)	軟飯 豆腐煮 かぼちゃの煮物 みそ汁
17(金)	ピピンバ ジャーマンポテト 春雨のスープ りんごゼリー (マカロニきなこ)	軟飯 鶏そぼろ ほうれん草和え物 わかめスープ (マカロニきなこ)	軟飯 鶏そぼろ ほうれん草和え物 わかめスープ
20(月)	手作りふりかけごはん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え たまごスープ グレープフルーツ (ジャムサンド(莓))	軟飯 じゃがいも煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐スープ (スティックパン)	軟飯 じゃがいも煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐スープ
21(火)	ごはん かわいいの煮付け マカロニサラダ 麺入りすまし汁 オレンジ (アップルケーキ)	軟飯 かわいいの煮付け マカロニサラダ すまし汁 オレンジ (パンケーキ)	軟飯 かわいいの煮付け サラダ すまし汁 オレンジ
22(水)	カレーライス(鶏) ブロッコリーサラダ きゃべつのスープ 元気ヨーグルト (マッシュマロフレーク)	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーサラダ きゃべつのスープ (バナナ)	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーサラダ きゃべつのスープ
23(木)	スパゲッティミートソース キャベツのもりもりサラダ オニオンスープ パナナ (おかかおにぎり)	あんかけうどん キャベツのサラダ オニオンスープ パナナ (おかか粥)	あんかけうどん キャベツのサラダ オニオンスープ パナナ
24(金)	ごはん かわいいのカレー風味焼き 小松菜納豆和え 豆腐ともやしのみそ汁 (お麩ラスク)	軟飯 かわいいの煮つけ 小松菜人参和え 豆腐のみそ汁 (お麩の出汁煮)	軟飯 かわいいの煮つけ 小松菜人参和え 豆腐のみそ汁
27(月)	小松菜とエリンギご飯 鶏の照り焼き ごぼうのおかか煮 きゅうりの変わり漬け じゃが芋のみそ汁 (ジョア ピザトースト)	軟飯 鶏の照り焼き 人参おかか煮 じゃが芋のみそ汁 (ピザパン)	軟飯 鶏の照り焼き 人参おかか煮 じゃが芋のみそ汁
28(火)	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ きゃべつとわかめのスープ 紫の野菜ゼリー (おはぎ)	食パン 鶏のみそ煮 ポテトサラダ きゃべつとわかめのスープ (おかか粥)	食パン 鶏のみそ煮 ポテトサラダ きゃべつとわかめのスープ
29(水)	ごはん さわらの西京焼き 人参のシリシリ 磯辺さつまいも きこのすまし汁 (ブレンクッキー)	軟飯 かわいいの西京焼き 人参甘煮 お麩のすまし汁 (赤ちゃんせんべい)	軟飯 かわいいの西京焼き 人参甘煮 お麩のすまし汁
30(木)	チャーハン お魚の焼売 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ (豆腐入りパンケーキ)	軟飯 ほうれん草とツナの煮物 人参サラダ コーンスープ オレンジ (豆腐入りパンケーキ)	軟飯 ほうれん草とツナの煮物 人参サラダ コーンスープ オレンジ
31(金)	カレーうどん ツナエッグ ブロッコリー ミルージュ(ヤクルト) (さつまいも甘煮)	あんかけうどん ブロッコリーとツナ煮 (さつまいも甘煮)	あんかけうどん ブロッコリーとツナ煮

【おやつのポイント】

3時のおやつは食事とれない栄養を補うためのものとして提供していきます。

【おやつ例】 **米**…おかゆ、おにぎりなど **パン**…パン粥、サンドイッチなど **麺**…うどん、スパゲッティなど
芋…ふかし芋、じゃが芋のおやきなど **小麦粉**…パンケーキ、蒸しパンなど **果物**…バナナなど

☆完了食より午前のおやつ・3時のおやつに牛乳がつきます。 ☆()は3時のおやつです。

