



# 1月 幼児食献立表



一般社団法人希福社 ママサポート

日付	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
				血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 土		お弁当	豆乳 せんべい ヨーグルト(カップ)	○調製豆乳、○ヨーグルト	○せんべい	
3 月		お弁当	豆乳 スティックパン	○調製豆乳	○スティックパン	
4 火	豆乳	チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	鮭青菜おにぎり	調製豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト	米、じゃがいも、三温糖、○米	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、こまつな、きゅうり、コーン缶、○鮭青菜ふりかけ
5 水	豆乳	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	ココアトースト	調製豆乳、豚ひき肉、みそ、ごま、カットわかめ、絹ごし豆腐、○ビュアココア	米、ごま油、三温糖、○食パン、○三温糖、○無塩バター	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、オレンジ
6 木	豆乳	ごはん さけの甘辛ごま 大豆とひじきの煮物 さつまいものみそ汁	バナナクッキー りんご	調製豆乳、さけ、ごま、大豆水煮缶、ひじき、みそ、○卵、○調製豆乳	米、小麦粉、三温糖、油、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	にんじん、ごぼう、ねぎ、○バナナ、○りんご
7 金	豆乳	あわごはん チキンのレモン和え キャベツとひじき炒め コンソメスープ	おふラスク 黄桃	調製豆乳、鶏もも肉、ひじき、ベーコン	米、あわ、片栗粉、油、三温糖、○焼ふ、○無塩バター、○三温糖	レモン果汁、キャベツ、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう、コーン缶、パセリ粉、○もも缶
8 土		とりたま丼 わかめのみそ汁	豆乳 スティックパン	鶏もも肉、卵、きざみのり、カットわかめ、絹ごし豆腐、みそ、○調製豆乳	米、片栗粉、油、○せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、○バナナ
10 月		やしそば 野菜たまごスープ	青菜おにぎり	豚肉、ベーコン、卵	ゆで中華めん、油、○米	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ほうれんそう、大根葉ふりかけ
11 火	保育乳	麦ごはん 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 豆腐と白菜のみそ汁	紅いもスコーン みかん	牛乳、白身魚、粉チーズ、ベーコン、絹ごし豆腐、みそ、○ヨーグルト、○卵	米、押麦、パン粉、油、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、○紅いもパウダー	パセリ粉、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、はくさい、ねぎ、○みかん
12 水	保育乳	ごはん 松風焼き 塩昆布サラダ きのこスープ	コーントースト	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ごま、塩昆布、カットわかめ、○ツナ缶、○チーズ	米、パン粉、三温糖、油、○食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、○コーン缶
13 木	保育乳	ごはん おかか納豆 さけのみそマヨ焼き 切り干し大根サラダ ゆし豆腐	セサミクッキー りんご	牛乳、ひきわり納豆、花かつお、さけ、みそ、ツナ缶、ゆし豆腐、○卵、○ごま、○牛乳	米、三温糖、マヨネーズ、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、○りんご
14 金	保育乳	親子どんぶり 野菜炒め 根菜のみそ汁	手作りあんまん 黄桃	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、○牛乳、○すりごま	米、片栗粉、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油、○こしあん	たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ、○もも缶
15 土		豚肉のスタミナ丼 豆腐と青菜のスープ	豆乳 マドレーヌ	豚肉、絹ごし豆腐、○卵、○調製豆乳	米、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、こまつな、ねぎ
17 月	豆乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトフライ キャベツのみそ汁	みかん蒸しケーキ バナナ	調製豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、○卵、○調製豆乳	米、三温糖、じゃがいも、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、キャベツ、しめじ、○みかん缶、○バナナ
18 火	豆乳	麦ごはん 白身魚のごまマヨ焼き ブロッコリーサラダ そうめん汁	ヨーグルトスコーン みかん	調製豆乳、白身魚、みそ、ごま、大豆水煮缶、カットわかめ、○卵、○ヨーグルト	米、押麦、マヨネーズ、干しとうめん、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、○みかん
19 水	豆乳	ジャージャーうどん じゃがいもスープ オレンジ	ツナマヨおにぎり	調製豆乳、豚ひき肉、きくらげ、みそ、絹ごし豆腐、○ツナ缶、○味付けのり	ゆでうどん、油、三温糖、片栗粉、じゃがいも、○米、○マヨネーズ	にんじん、ねぎ、干しいたけ、きゅうり、もやし、オレンジ
20 木	豆乳	ごはん さけのタンドリー風 ごぼうとコーンのサラダ キャベツスープ	にんじんクッキー りんご	調製豆乳、さけ、ヨーグルト、ハム、油揚げ、○卵、○調製豆乳	米、パン粉、マヨネーズ、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	ごぼう、にんじん、コーン缶、キャベツ、しめじ、○にんじん、○りんご
21 金	豆乳	あわごはん 鶏肉の甘辛煮 大根のきんぴら 青菜のみそ汁	かぼちゃ蒸しケーキ パイ缶	調製豆乳、鶏もも肉、ごま、みそ、○卵、○調製豆乳	米、あわ、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油	たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、○かぼちゃ、○パイ缶
22 土		お弁当	豆乳 バナナ せんべい	○調製豆乳	○せんべい	○バナナ
24 月	保育乳	ごはん 回鍋肉 こまつなのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	わかめおにぎり	牛乳、豚肉、ちくわ、すりごま、絹ごし豆腐、カットわかめ、みそ、○炊き込みわかめ	米、油、片栗粉、三温糖、○米	キャベツ、赤パプリカ、こまつな、にんじん
25 火	保育乳	麦ごはん 白身魚のガーリックフライ 豆腐と青菜のチャンプルー きのこのみそ汁	チーズスコーン みかん	牛乳、白身魚、木綿豆腐、豚肉、花かつお、カットわかめ、みそ、○卵、○ヨーグルト、○棒チーズ	米、押麦、小麦粉、パン粉、油、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、○みかん
26 水	保育乳	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き キャベツとハムのサラダ 野菜春雨スープ	フレンチトースト	牛乳、鶏もも肉、ハム、○卵、○牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、はるさめ、○食パン、○三温糖、○無塩バター	にんじん、キャベツ、コーン缶、こまつな、ねぎ
27 木	保育乳	ごはん さけの西京焼き にんじんイリチー 大根スープ	ジャムクッキー りんご	牛乳、さけ、みそ、卵、ベーコン、○卵、○牛乳	米、三温糖、油、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○いちごジャム	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、しめじ、ねぎ、○りんご
28 金	保育乳	ふりかけごはん ミートローフ 野菜ソテー ポトフ	バナナココアケーキ パイ缶	牛乳、豚ひき肉、卵、すりごま、ウインナー、○卵、○ビュアココア、○牛乳	米、パン粉、三温糖、油、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	鮭青菜ふりかけ、たまねぎ、ミックスペジタブル、ブロッコリー、にんじん、こまつな、キャベツ、○バナナ、○パイ缶
29 土		中華どんぶり たまごスープ	豆乳 ホットケーキ	白身魚、豚肉、きくらげ、卵、○調製豆乳	米、片栗粉、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	にんじん、ヤングコーン、こまつな、赤パプリカ、干しいたけ、キャベツ、ねぎ
31 月	豆乳	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ひじきの和え物 大根のみそ汁	紅いも蒸しケーキ バナナ	調製豆乳、豚肉、ひじき、みそ、○卵、○調製豆乳	米、油、ごま油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、○紅いもパウダー	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、だいこん、こまつな、ねぎ、○バナナ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 1月離乳食こんだて表①



一般社団法人希福社会 ママサポート

日付	曜日	5,6か月頃	7,8か月頃	9か月~11か月頃	12か月~18か月頃 (薄味・きざみ提供)	材料と体内での主なはたらき		○は野菜ペーストの材料
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	☆は完了期のみ提供
1	土	◎ お弁当日 ◎	◎ お弁当日 ◎	◎ お弁当日 ◎	◎ お弁当日 ◎	ミルク、☆ヨーグルト	せんべい	
			ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク せんべい ヨーグルト(カップ)			
3	月	◎ お弁当日 ◎	◎ お弁当日 ◎	◎ お弁当日 ◎	◎ お弁当日 ◎	ミルク	せんべい、☆スティックパン	
			ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク スティックパン			
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	7倍がゆ 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆ツナ缶、☆ヨーグルト	米、○じゃがいも、☆三温糖	○たまねぎ、○にんじん、○かぼちゃ、ピーマン、○こまつな、きゅうり、☆コーン缶、☆鮭青菜ふりかけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	鮭青菜おにぎり			
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ピピンパ井 わかめスープ オレンジ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉、☆みそ、☆ごま、☆カットわかめ、☆ビュアココア	米、片栗粉、☆ごま油、☆三温糖、食パン、☆無塩バター	○こまつな、○にんじん、もやし、☆コーン缶、ねぎ、☆オレンジ、○ブロッコリー(離乳食用)
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ スティック食パン	ミルク ココアトースト			
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 さけの煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん さけの甘辛ごま 大豆とひじきの煮物 さつまいものみそ汁	ミルク、白身魚、さけ、☆ごま、☆大豆水煮缶、☆ひじき、☆みそ、☆りんご	米、片栗粉、☆小麦粉、☆三温糖、☆油、☆○さつまいも、☆無塩バター	○にんじん、ごぼう、ねぎ、バナナ、りんご、○かぼちゃ(離乳用)
			ミルク 野菜がゆ パナナ(きざみ) りんご煮	ミルク 野菜がゆ パナナ(きざみ) りんご(きざみ)	ミルク パナナクッキー りんご			
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん チキンのレモン和え キャベツとひじき炒め コンソメスープ	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆ひじき、☆ペーコン	米、片栗粉、☆油、☆三温糖、☆焼ふ、☆無塩バター	☆レモン果汁、○キャベツ、○にんじん、☆赤パブリカ、☆コーン缶、○ほうれんそう、☆バセリ粉、☆もも缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク おふラスク 黄桃			
8	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	とりたま井 わかめのみそ汁	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆卵、☆きざみのり、☆カットわかめ、☆みそ	米、片栗粉、☆油、せんべい	○たまねぎ、○にんじん、☆しめじ、ねぎ、バナナ、○ブロッコリー(離乳食用)
			ミルク 赤ちゃんせんべい パナナ(きざみ)	ミルク 赤ちゃんせんべい パナナ(きざみ)	ミルク バナナ せんべい			
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	やきそば 野菜たまごスープ	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ペーコン、☆卵	ゆで中華めん、米、☆油	○たまねぎ、○にんじん、○キャベツ、もやし、ピーマン、○ほうれんそう、大根葉ふりかけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 青菜おにぎり			
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 豆腐と白菜のみそ汁	ミルク、白身魚、☆粉チーズ、☆ペーコン、豆腐、☆みそ、☆ヨーグルト、☆卵	米、片栗粉、☆パン粉、☆油、○じゃがいも、☆強力粉、☆無塩バター、☆三温糖、☆紅いもパウダー	☆バセリ粉、○たまねぎ、○にんじん、赤パブリカ、○はくさい、ねぎ、みかん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ みかん	ミルク 紅いもスコーン みかん			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 そぼろ豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 松風焼き 塩昆布サラダ きのこスープ	ミルク、豆腐、 鶏ひき肉、☆みそ、☆ごま、☆塩昆布、☆カットわかめ、☆ツナ缶、☆チーズ	米、片栗粉、☆パン粉、☆油、☆三温糖、食パン	○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、☆しめじ、☆えのきたけ、☆コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ スティック食パン	ミルク 野菜がゆ コートトースト			
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 さけの煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん おかか納豆 さけのみそマヨ焼き 切り干し大根サラダ ゆし豆腐	ミルク、白身魚、☆ひきわり納豆、☆花かつお、さけ、☆みそ、☆ツナ缶、☆ゆし豆腐、☆卵、☆ごま、☆牛乳	米、片栗粉、☆三温糖、☆マヨネーズ、☆小麦粉、☆無塩バター	切り干しだいこん、きゅうり、○にんじん、☆しめじ、☆えのきたけ、☆コーン缶(離乳食用)、○ブロッコリー(離乳食用)
			ミルク 野菜がゆ りんご煮	ミルク 野菜がゆ りんご(きざみ)	ミルク セサミクッキー りんご			
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	親子どんぶり 野菜炒め 根菜のみそ汁	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆みそ、☆卵、☆すりごま、牛乳	米、片栗粉、☆油、☆三温糖、☆ホットケーキ粉、☆こしあん	○たまねぎ、☆干しいたけ、○キャベツ、○にんじん、○ブロッコリー、○だいこん、ごぼう、ねぎ、☆もも缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 手づくりあんまん 黄桃			
15	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	豚肉のスタミナ井 豆腐と青菜のスープ	ミルク、豆腐、 豚肉、☆卵、☆豆乳	米、片栗粉、☆油、☆三温糖、☆ホットケーキ粉、☆無塩バター	○にんじん、○たまねぎ、赤パブリカ、○こまつな、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク マドレーヌ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます  
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります





# 1月離乳食こんだて表②



一般社団法人希福祉会 ママサポート

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃 (薄味・きざみ提供)	材料と体内での主なはたらき		○は野菜ペーストの材料 ☆は完了期のみ提供
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
17月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトフライ キャベツのみそ汁	ミルク、豆腐、 豚肉、☆油揚 げ、☆みそ、 ☆卵、☆豆乳	米、片栗粉、☆ 三温糖、○じゃ がいも、☆油、 ☆ホットケーキ 粉	○たまねぎ、○にんじん、 赤パプリカ、○キャベツ、 ☆しめじ、☆みかん缶、パ ナナ
			ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	ミルク みかん蒸しケーキ バナナ			
18火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 白身魚のごまマヨ焼き ブロッコリーサラダ そうめん汁	ミルク、白身 魚、☆みそ、 ☆ごま、☆大 豆水煮煮、☆ カットわかめ、 ☆卵、☆ヨー グルト	米、片栗粉、☆ マヨネーズ、☆ 干ししょうめん、 ☆強力粉、☆無 塩バター、☆三 温糖	○ブロッコリー、○にんじ ん、☆コーン缶、ねぎ、☆ 干ししいたけ、みかん、○ かぼちゃ(離乳食用)
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ みかん	ミルク ヨーグルトスコーン みかん			
19水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ	ジャージャーうどん じゃがいもスープ オレンジ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉、☆ きくらげ、☆み そ、☆ツナ 缶、☆味付け のり	米、片栗粉、ゆ でうどん、☆油、 ☆三温糖、○ じゃがいも、☆ マヨネーズ	○にんじん、ねぎ、☆干し しいたけ、きゅうり、もや し、☆オレンジ、○ほうれ んそう(離乳食用)
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ツナマヨおにぎり			
20木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 さけの煮付 け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん さけのタンドリー風 ごぼうとコンのサラダ キャベツスープ	ミルク、白身 魚、さけ、☆ ヨーグルト、☆ ハム、☆油揚 げ、☆卵、☆ 豆乳	米、片栗粉、☆ パン粉、☆マヨ ネーズ、☆小麦 粉、☆無塩バ ター、☆三温糖	ごぼう、○にんじん、☆ コーン缶、○キャベツ、☆ しめじ、りんご、○かぼ ちゃ(離乳食用)
			ミルク 野菜がゆ りんご煮	ミルク 野菜がゆ りんご(きざみ)	ミルク にんじんクッキー りんご			
21金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 鶏肉の煮付 け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根のきんぴら 青菜のみそ汁	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆ ごま、☆み そ、☆卵、☆ 豆乳	米、☆三温糖、 ☆油、☆ホット ケーキ粉	○たまねぎ、○にんじん、 ○だいごん、ピーマン、○ こまつな、☆えのきたけ、 かぼちゃ、☆パイン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク かぼちゃの蒸しケーキ パイン缶			
22土		☺ お弁当日 ☺	☺ お弁当日 ☺	☺ お弁当日 ☺	☺ お弁当日 ☺	ミルク	せんべい	バナナ
		ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ(きざみ)	ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ(きざみ)	ミルク せんべい バナナ				
24月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 回鍋肉 こまつなのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ちく わ、☆すりご ま、☆カットわ かめ、☆み そ、☆炊き込 みわかめ	米、片栗粉、☆ 油、☆三温糖	○キャベツ、赤パプリカ、 ○こまつな、○にんじん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク わかめおにぎり			
25火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 白身魚のガーリックフ ライ 豆腐と青菜のチャンプ ルー きのこのみそ汁	ミルク、白身 魚、豆腐、豚 肉、☆花かつ お、☆カットわ かめ、☆みそ、 ☆卵、☆ヨー グルト、☆棒チ ーズ	米、片栗粉、☆ 小麦粉、☆パン 粉、☆油、☆強 力粉、☆無塩バ ター、☆三温糖	○にんじん、○たまねぎ、 ○ほうれんそう、☆しめ じ、☆えのきたけ、みかん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ みかん	ミルク チーズスコーン みかん			
26水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 鶏肉の煮付 け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き キャベツとハムのサラダ 野菜春雨スープ	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆ ハム、☆卵、 ☆牛乳	米、片栗粉、☆ マヨネーズ、☆ 三温糖、☆はる さめ、☆食パ ン、☆無塩バ ター	○にんじん、○キャベツ、 ☆コーン缶、○こまつな、 ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク フレンチトースト			
27木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 さけの煮付 け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん さけの西京焼き にんじんイリチー 大根スープ	ミルク、白身 魚、さけ、☆ みそ、☆卵、 ☆ベーコン、 ☆牛乳	米、片栗粉、☆ 三温糖、☆油、 ☆小麦粉、☆無 塩バター、☆い ちごジャム	○にんじん、○たまねぎ、 ○こまつな、○だいごん、 ☆しめじ、ねぎ、りんご
			ミルク 野菜がゆ りんご煮	ミルク 野菜がゆ りんご(きざみ)	ミルク ジャムクッキー りんご			
28金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 そぼろ豆腐 煮 野菜柔らか煮 スープ	ふりかけごはん ミートローフ 野菜ソテー ポトフ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉、☆ 卵、☆すりご ま、☆ウイン ナー、☆ビュ アココア、☆ 牛乳	米、片栗粉、☆ パン粉、☆三温 糖、☆油、○ じゃがいも、☆ ホットケーキ粉、 ☆無塩バター	☆鮭青菜ふりかけ、○た まねぎ、☆ミックスペジタ ブル、○ブロッコリー、○に んじん、○こまつな、○ キャベツ、バナナ、☆パイ ン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク バナナココアケーキ パイン缶			
29土		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	中華どんぶり たまごスープ	ミルク、豆腐、 白身魚、豚 肉、☆きくら げ、☆卵、☆ 豆乳	米、片栗粉、☆ 油、☆三温糖、 ☆ホットケーキ 粉	○にんじん、☆ヤングコー ン、○こまつな、赤パプリ カ、☆干ししいたけ、○ キャベツ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
31月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ひじきの和え物 大根のみそ汁	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ひじ き、☆みそ、 ☆卵、☆豆乳	米、片栗粉、☆ 油、☆ごま油、 ☆三温糖、☆ ホットケーキ粉、 ☆紅いもパウ ダー	○にんじん、○たまねぎ、 ごぼう、☆コーン缶、○だ いごん、○こまつな、ね ぎ、バナナ
			ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	ミルク 紅いも蒸しケーキ バナナ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます  
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

