



保育園離乳食献立表(0歳児)



2024年 1月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
4・18 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナそぼろ丼 (精白米・ツナ・玉ねぎ・人参・しょうが) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩) フライドさつまいも 【上白糖・みりん・料理酒・醤油・植物性油脂・煮干しだし・味噌・片栗粉】	ミルク スキムもち (スキムミルク・きなこ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・玉ねぎののり煮 さつまいも・人参のやわらか煮	ミルク
5 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁(大根・人参・ほうれん草) 魚のごま味噌和え (かじき・しょうが・ごま) 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース) 【かつおだし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖・みりん・昆布だし】	ミルク 七草風がゆ (精白米・鶏ひき肉・大根・かぶ・かぶ菜)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・人参・ほうれん草ののり煮 じゃが芋・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
6・20 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ケチャップピラフ (精白米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン) 野菜スープ(玉ねぎ・わかめ・豆腐) ブロッコリーとツナのサラダ 【ケチャップ・バター・食塩】	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎののり煮 人参・ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
9・23 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ 豚汁(豚肉・大根・里芋・人参・ねぎ) 魚のあかね焼き(かじき) キャベツとほうれん草の磯和え (キャベツ・ほうれん草・のり) 【かつおだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・みりん・料理酒・食塩・薄力粉・バター】	ミルク さくさくクッキー	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・里芋・人参ののり煮 キャベツ・ほうれん草のやわらか煮	ミルク
10 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも おせちこんだて	固がゆ お雑煮(鶏肉・ほうれん草・里芋・花麩) 松風焼き (豚ひき肉・玉ねぎ・ごま) 紅白なます(大根・人参) みかん 【かつおだし・醤油・食塩・パン粉・上白糖・味噌・植物性油脂・酢】	ミルク さつまいもきんとん	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・里芋・ほうれん草ののり煮 大根・人参のやわらか煮	ミルク 
11・25 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) ブロッコリー バナナ 【バター・薄力粉・食塩・植物性油脂・スキムミルク・ケチャップ・ソース・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク メロンパン風トースト (食パン・レモン汁)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・ブロッコリーののり煮 つぶしバナナ	ミルク
12・26 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(かぶ・かぶ菜) 豆腐の五目煮 (豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース) トマト 手作りふりかけ (しらす・かつお節・青のり・ごま) 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・醤油・みりん・上白糖・ホットケーキミックス・バター・牛乳】	ミルク ロッククッキー (コーンフレーク)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 絹豆腐・かぶ・人参ののり煮 つぶしトマト 	ミルク
13・27 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ すまし汁(人参・もやし・麩) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) 粉ふき芋 【かつおだし・醤油・食塩・ソース・ケチャップ】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・人参・玉ねぎののり煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク



保育園離乳食献立表(0歳児)



2024年 1月分

日付	9～11カ月頃 (適宜刻む)			7～8カ月頃 (適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
15・29 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	煮込みうどん (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・コーン・かつお節) みかん 【かつおだし・醤油・料理酒・みりん・食塩・上白糖】	ミルク 中華ごはん 又はおじゃ (精白米・豚ひき肉・人参)	ほうれん草うどん 麩・ブロッコリーのとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
16・30 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 肉豆腐 (豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・しいたけ) きゅうりとツナのサラダ (きゅうり・ツナ・ごま) バナナ 【かつおだし・醤油・上白糖・みりん・酢・ホットケーキミックス・牛乳・植物性油脂】	ミルク (16日) さつまいもの甘煮 (30日) 蒸しぱん	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 絹豆腐・きゅうりのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
17・31 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・トマト・きゅうり) バナナ 【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ケチャップ・ソース・酢・上白糖】	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きなこ)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・トマトのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
19 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁 (大根・人参・ほうれん草) 魚のごま味噌和え (かじき・しょうが・ごま) 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース) 【かつおだし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖・みりん・ホットケーキミックス・片栗粉】	ミルク かぼちゃ棒 (かぼちゃ)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) かじき・人参・ほうれん草のとろとろ煮 じゃが芋・玉ねぎのやわらか煮	ミルク 
22 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	食パン かぼちゃのポタージュ (かぼちゃ・玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ (豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ) トマト 【牛乳・食塩・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・ソース・上白糖・醤油・料理酒】	ミルク ひじきごはん 又はおじゃ	パン粥 野菜スープ (汁のみ) 絹豆腐・かぼちゃ・玉ねぎのとろとろ煮 トマトの煮つぶし	ミルク
24 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 鶏肉の照り焼き (鶏肉) 粉ふき芋 (じゃがいも) ブロッコリー 【片栗粉・植物性油脂・みりん・醤油・上白糖・料理酒・食塩・ホットケーキミックス・バター・牛乳】	ミルク きなこスコーン	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリーのとろとろ煮 にんじんのやわらか煮	ミルク

※9～11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります



新年あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました。新年は喜びと期待で心が弾みますね♪

寒さも一段と厳しくなり、感染症も流行りはじめています。体を冷やさないように注意し、手洗い・うがいなど

* 1月5日は 『七草風がゆ』 *

年末年始はごちそうがたくさん♪胃の調子を整えるためや厄除けのために、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れた七草がゆを食べます。とこちゃんでは、七草がゆ風として大根とかぶを入れて作ります😊
当日は本物の七草も登場しますよ！お楽しみに♪