

令和6年1月離乳食献立表 後期食

日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
15/29	月	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜炒め煮 ④もやしときゅうりの和えもの	①3倍粥 ②そうめんのみそ汁 ③カレイの青のり焼き ④キャベツと人参炒め煮
16/30	火	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらなきなご焼き④ほうれん草と南瓜の炒め煮	①3倍粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと人参の炒め煮 ④じゃが芋醤油和え
17/31	水	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豚ひきと肉と人参煮④キャベツともやし和え	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜煮
4 18	木	①あんかけスパゲティ(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋炒め煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏ささ身とキャベツの炒め煮 ④きゅうりと人参の和え物
5 19	金	①3倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草炒め煮④ひじきと南瓜煮	煮込みうどん(大根・小松菜) ③カレイと人参の炒め煮 ④さつま芋の茶巾しぼり
6 20	土	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭と小松菜炒め煮 ④大根と人参煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみと白菜の照り焼き ④人参とほうれん草の和えもの
22	月	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮	①あんかけスパゲティ(トマト・玉ねぎ) ③鮭のみそ焼き ④白菜と小松菜煮
9 23	火	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④きゅうりと人参の和え物	①3倍粥 ②もやしのスープ ③豚ひき肉と小松菜煮 ④南瓜煮
10 24	水	①3倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり焼き ④じゃが芋煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす炒め煮 ④もやしと人参の和え物
11 25	木	①あんかけスパゲティ(小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋の炒め煮 ④白菜と人参の和え物	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豚ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎのソテー
12 26	金	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイのきなご焼き ④人参とキャベツ煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とほうれん草炒め煮 ④南瓜のおやき
13 27	土	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭の照り焼き④人参とほうれん草煮	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参炒め煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
4	18	木	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④小松菜とキャベツのナムル ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米 片栗粉・油 ごま油 小麦粉・バター	みそ・鯖 粉チーズ 牛乳	長ねぎ・わかめ キャベツ・小松菜 人参
5		金	①ベビスティック	①ツナパン ②スープ(もやし・コーン) ③チキングラタン ⑤フルーツ	①七草がゆ ⑥麦茶	ロールパン・エッグケア マカロニ・米 ホワイトソース 油	ツナ・鶏肉 チーズ	キャベツ・パセリ もやし・コーン・玉ねぎ パセリ・かぶ 春の七草
6	20	土	⑥牛乳	①五目にゆうめん ④南瓜のカレーソテー ⑤フルーツ	①焼きおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	そうめん・ごま油 カレー粉・油 米	ツナ・豚肉 かつお節 牛乳	人参・白菜・もやし 南瓜・ピーマン・玉ねぎ 椎茸
	22	月	①星パフ	①軟飯②清汁(大根・あさつき) ③鯖のマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ⑥牛乳	米・エッグケア 蒸しパンミックス 油	鯖 牛乳	大根・あさつき パセリ・小松菜 コーン・もやし レーズン
9	23	火	⑥干し芋	①親子丼(軟飯) ②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・さつま芋 マカロニ・エッグケア	卵・鶏肉 みそ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 長葱・キャベツ きゅうり りんご・みかん缶
10	24	水	①ミレービスケット	①ピピン丼(軟飯) ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④中華風コーンサラダ ⑤フルーツ	①具沢山すいとん ⑥牛乳	米・油 小麦粉 <small>※24日ねこ餅はオレンジかん</small>	豚肉・みそ 牛乳・油揚げ	もやし・人参・きゅうり にら・なめこ・あさつき 白菜・玉ねぎ・コーン ごぼう・大根・キャベツ
11	25	木	⑥牛乳	①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のさっぱり煮⑥フルーツ ④切干大根の和え物	①11日 さつま芋のお汁粉 25日 やきそば ⑥牛乳	米・春雨 油 中華麺(25日) さつま芋・ゆず(11日)	鶏肉 豚肉(25日) 牛乳	みつば・切干大根 人参・キャベツ ピーマン(25日)・もやし きゅうり・長ネギ
12	26	金	①ベビスティック	①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(白菜・えのき) ③ブロッコリーもやしサラダ ⑤フルーツ	①オレンジかん ⑥牛乳	米・じゃが芋 ハヤシフレーク 油・寒天 <small>※26日ねこ餅は具沢山すいとん</small>	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・えのき・もやし ブロッコリー・コーン みかん
13	27	土	⑥牛乳	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・青ネギ) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	①ツナピラフ(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ 油・さつま芋 米	豚肉・ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン・ピーマン コーン・青葱
15	29	月	①星パフ	①軟飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鯖の生姜焼き ④大根サラダ ⑤フルーツ	①きなこ揚げパン(焼き) ⑥牛乳	米・ごま油 ロールパン・油 エッグケア じゃが芋	鯖・みそ きなこ 牛乳	わかめ・人参 大根・きゅうり もやし
16	30	火	①干し芋	①軟飯 ②みそ汁(しめじ・長葱) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①南瓜の豆乳マフィン ⑥牛乳	米・しらたき 油・ホットケーキミックス 豆乳	みそ・豆腐・豚肉 牛乳 糸かつお	長葱・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 南瓜・しめじ
17	31	水	①ミレービスケット	①塩ラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①中華おこわ(軟飯) ⑥牛乳	中華麺・じゃが芋 米	豚肉 ウィンナー 牛乳	キャベツ・人参 もやし・玉ねぎ コーン・パセリ <small>だけのこ・いんげん・しいたけ</small>

★お楽しみ給食★

19		金	①ヨーグルト	①お赤飯(軟飯) ②清汁(豆腐・みつば) ③カレー唐揚げ ④ブロッコリーとじゃが芋のサラダ⑥フルーツ	①瀬戸内レモンのロールケーキ ⑥牛乳	米・お赤飯 ケーキ	鶏肉 豆腐 牛乳 ホイップクリーム	みつば・いちご にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参・絹さや
----	--	---	--------	--	-----------------------	--------------	----------------------------	---