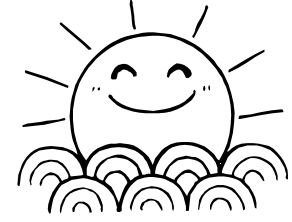




1月離乳食献立表



1月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
4 金	軟飯～全がゆ ほうれん草の味噌汁 松風焼き粗刻み もやしの和え物刻み	米 ほうれん草 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 もやし	全がゆ だし汁 松風焼き刻み もやしの刻み	米 ほうれん草 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 もやし	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 豆腐ペースト、玉ねぎペースト 人参ペースト、もやしペースト	米 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ 人参 もやし	芋がゆ 育児用ミルク
5 土	ミートサンド マッシュルームスープ	パン 合びき肉 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム スープ 牛乳	全がゆまたはパン スープ 野菜の柔らか煮	米またはパン マッシュルーム スープ 玉ねぎ 人参	10倍がゆ すまし汁 玉葱ペースト 人参ペースト	米 玉ねぎ 人 参	
7 月	軟飯～全がゆ 沖縄風味噌汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮	米 グーヤー 豆腐 大根 山 東菜 人参 玉 葱 赤ピーマン 小松菜 鶏ささ み	全がゆ 味噌汁（薄味） 野菜の軟らか煮刻み	米 豆腐 大根 山東菜 人参 玉葱 赤ピーマ ン 小松菜	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、大根ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	米 豆腐 大根 人参 小松菜	鮭がゆ 育児用ミルク
8 火	軟飯～全がゆ つみれと野菜のスープ 豆腐チャンプルー粗刻み	米 豚ひき肉 長ネギ 白菜 人参 豆腐 キャベツ 人参 もやし 豚肉	全がゆ 野菜スープ 豆腐チャンプルー煮刻み	米 しらす干し 長ネギ 白菜 人参 豆腐 キャベツ 人参 もやし	10倍がゆ、だし汁 白菜ペースト、豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	米 長ネギ 白 菜 人参 豆腐 キャベツ 人参	ミニホットケーキ 育児用ミルク
9 水	軟飯～全がゆ すまし汁、トマト刻み 鶏ささみの軟らか煮刻み ブロッコリーのツナマヨ和え	米 グーヤー 大根 島豆腐 鶏ささみ フ ロッコリー ト マト	全がゆ、すまし汁 鶏ささみの軟らか煮刻み トマト刻み刻み ブロッコリーの刻み	米 大根 島豆 腐 鶏ささみ ブロッコリー トマト	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、大根ペースト ブロッコリーペースト トマトペースト	米 大根 島豆 腐 ブロッコ リー トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
10 木	軟飯～全がゆ だし汁 合挽肉と野菜の軟らか煮	米 合挽肉 玉 ねぎ じゃが芋 人参 なす ト マト 千切り大 根 きゅうり	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮刻み	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす トマト キャベツ 千切 り大根	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、玉ねぎペースト 人参ペースト、ナスペースト トマトペースト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす トマト	芋がゆ 育児用ミルク
11 金	全がゆ～軟飯 白菜の味噌汁 白身魚の軟らか煮 きゅうりの和え物刻み	米 白菜 人参 白身魚 きゅうり 大根	全がゆ すまし汁 野菜と白身魚の軟らか煮刻み きゅうりの和え物刻み	米 白菜 人参 白身魚 きゅうり 大根	10倍がゆ、だし汁 白菜ペースト、人参ペースト 白身魚ペースト きゅうりペースト	米 白菜 人参 白身魚 きゅうり	野菜がゆ みかん 育児用ミルク
12 土	発表会						
14 月	 成人の日 						
15 火	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁（薄味） じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のゴマ和え	米 キャベツ 玉葱 じゃが芋 合挽肉 人参 ほうれん草	全がゆ キャベツの味噌汁（薄味） じゃがいもの煮刻み ほうれん草のゴマ和え刻み	米 キャベツ 玉葱 じゃが芋 人参 ほうれん 草	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 玉葱ペースト、じゃが芋ペースト 人参ペースト、ほうれん草ペースト	米 キャベツ 玉葱 じゃが芋 人参 ほうれん 草	味噌風味おじや 育児用ミルク
16 水	全がゆ～軟飯 玉葱の味噌汁（薄味） レバーの軟らか煮 豆腐と野菜和え物刻み	米 玉葱 人参 豚レバー 小松 菜 もやし 豆 腐	全がゆ だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮刻み	米 玉葱 人参 小松菜 もやし 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト 小松菜ペースト もやしペースト、豆腐ペースト	米 玉葱 人参 小松菜 もやし 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
17 木	全がゆ～軟飯 イナムドゥチ（薄味） かんぴょうの軟らか煮 バナナ	米 豚肉 かん ぴょう 人参 ブロッコリー いちご	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮 いちご刻み	米 冬瓜 豆腐 かんぴょう 人 参 ブロッコ リー いちご	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	米 冬瓜 豆腐 玉葱 人参 ト マト ブロッコ リー	野菜がゆ りんご 育児用ミルク

1月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
18 金	全がゆ～軟飯 ほうれん草の味噌汁 チーズ入りミートローフ刻み いんげんの土佐和え刻み、いちご	米 ほうれん草 豆腐 合挽肉 玉葱 ミックス ベジタブル チーズ いんげん 人参 いちご	全がゆ ほうれん草の味噌汁 豆腐と野菜の軟らか煮 いちご刻み	米 ほうれん草 豆腐 玉葱 い んげん 人参 いちご	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト	米 ほうれん草 豆腐 玉葱 い んげん 人参	ホットケーキ 育児用ミルク
19 土	くふぁジュシー（柔らかめ） 豆腐の味噌汁	米 グーヤー 玉ねぎ 人参 豆腐	野菜がゆ 豆腐の味噌汁	米 玉ねぎ 人 参 豆腐	野菜がゆペースト すまし汁 豆腐のペースト	米 玉ねぎ 人 参 豆腐	
21 月	軟飯～全がゆ 野菜の軟らか煮 中華風コンスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト クリーム コーン	全がゆ だし汁 野菜のくたくた煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト クリーム コーン	10倍がゆ、だし汁 玉ねぎペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
22 火	全がゆ～軟飯 山東菜の味噌汁 豚肉と野菜の軟らか煮 かぼちゃとさつま芋サラダ	米 山東菜 豆 腐 豚肉 玉ね ぎ パプリカ 栗かぼちゃ さ つまいも トマ ト	全がゆ スープ 鶏ささみと野菜の軟らか煮刻み かぼちゃとさつま芋サラダ	米 山東菜 豆 腐 鶏ささみ 玉ねぎ パプリ カ 栗かぼちゃ さつまいも ト マト	10倍がゆ、だし汁 山東菜ペースト、豆腐ペースト かぼちゃペースト、サツマイモペースト トマトペースト	米 山東菜 豆 腐 栗かぼちゃ さつまいも ト マト	野菜がゆ 育児用ミルク
23 水	もずく丼刻み スープ じゃがいもサラダ刻み 野菜の軟らか煮	米 もずく 鶏 ひき肉 玉葱 いんげん パプ リカ きゅうり 人参 じゃが芋 鶏ささみ	全がゆ だし汁 じゃが芋サラダ刻み 野菜の軟らか煮	米 鶏ひき肉 玉葱 いんげん パプリカ きゅ うり 人参 じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト いんげんペースト きゅうりペースト 人参ペースト、じゃが芋ペースト	米 玉葱 いん げん きゅうり 人参 じゃが芋	野菜がゆ 育児用ミルク
24 木	全がゆ～軟飯、納豆 大根の味噌汁 白身魚の軟らか煮 温野菜のサラダ刻み	米 納豆 大根 厚揚げ 白身魚 カリフラワー ブロッコリー 人参	全がゆ、納豆 だし汁 白身魚の軟らか煮 温野菜のサラダ刻み	米 納豆 大根 厚揚げ 白身魚 カリフラワー ブロッコリー 人参	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、豆腐ペースト 白身魚ペースト、人参ペースト ブロッコリーペースト	米 大根 厚揚 げ 白身魚 ブ ロッコリー 人 参	味噌風味おじや 育児用ミルク
25 金	軟飯～全がゆ 味噌汁（薄味） 豚だいのんの刻み じゃが芋の軟らか煮	米 豚肉 大根 人参 小松菜 いんげん じゃ が芋	全がゆ すまし汁 鶏ささみ大根の刻み じゃが芋の軟らか煮	米 鶏ささみ 大根 人参 小 松菜 いんげん じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	米 大根 人参 小松菜 じゃが 芋	野菜がゆ 育児用ミルク
26 土	マーボー丼（薄味） コンソメスープ（薄味）	米 豆腐 豚挽 肉 玉葱 人参 長葱 椎茸 キャベツ	全がゆ スープ 豆腐と野菜の軟らか煮	米 豆腐 玉葱 人参 長葱 キャベツ	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト キャベツペースト	米 豆腐 玉葱 人参 キャベツ	
28 月	全がゆ～軟飯 チキンクリームスープ（薄味） ポークビーンズ刻み 野菜の軟らか煮	米 スープ 牛 乳 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 人参 ヨーグルト	全がゆ、だし汁 チキンのトマト煮 野菜の軟らか煮刻み プレーンヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん ピーマン キャ ベツ 人参 ヨーグルト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト プレーンヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 人参 キャベツ ヨー グルト	野菜がゆ 育児用ミルク
29 火	全がゆ～軟飯 アーサ汁（薄味） 白身魚の軟らか煮 ひじきの旨煮刻み	米 アーサ 豆腐 白身魚 玉ねぎ ブロッ コリー ひじき 人参 大豆	全がゆ だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 アーサ 豆腐 白身魚 玉ねぎ ブロッ コリー 人参 大豆	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、白身魚ペースト ブロッコリーペースト 玉葱ペースト、人参ペースト	米 豆腐 白身 魚 ブロッコ リー 玉葱 人 参	味噌風味おじや 育児用ミルク
30 水	沖縄そば（軟らかめ） 野菜のくたくた煮	沖縄そば ソー キ キャベツ 玉ねぎ 人参	全がゆ だし汁 野菜のくたくた煮	米 キャベツ 玉ねぎ 人参	10倍がゆ だし汁 野菜ペースト	米 キャベツ 玉ねぎ 人参	しらすがゆ 育児用ミルク
31 木	三色ごはん じゃが芋の味噌汁 白菜の和え物	米 合挽肉 玉 葱 人参 卵 小松菜 じゃが 芋 大根 白菜 きゅうり	全がゆ じゃが芋の味噌汁 白菜の和え物刻み 豆腐と野菜の軟らか煮	米 豆腐 玉葱 人参 卵 小松 菜 じゃが芋 大根 白菜 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト、小松菜ペースト じゃがいもペースト	米 豆腐 玉葱 人参 小松菜 じゃが芋	芋がゆ 育児用ミルク

平成31年1月 浦添市保育課/テクノ保育園

* お子さんの月齢や発達にあわせて食材や調理形態をかえていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

