

# 2025年 1月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
6	月	豆腐ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ツナ・ごぼう・人参・椎茸柔らかか煮 大根スティック 豆腐・大根・なめこの澄まし汁	おから炒り煮(ちくわ・こんにやく抜き) 大根スティック ふぶき汁
7	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・もやしの味噌汁	焼きそば 人参スティック もやしと油揚げの味噌汁
8	水	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・白菜・椎茸・ピーマン・もやし・玉ねぎのスープ 人参スティック 高野豆腐・椎茸・ミックスベジタブル柔らかか煮	栄養汁(生姜抜き) 人参スティック 高野豆腐と干し椎茸の含め煮(干し椎茸抜き)
9	木	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 豆腐・人参・えのき・ほうれん草柔らかか煮 わかめ・椎茸・麩の澄まし汁	ぶりの照り焼き 白和え(こんにやく抜き) 花麩とわかめの澄まし汁
10	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック 人参・もやし・ほうれん草・コーン柔らかか煮	チキンカレー じゃが芋スティック 人参サラダ
14	火	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ごぼう・れんこん・人参柔らかか煮 大根スティック 大根・なめこ・わかめの味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) 大根スティック 大根となめこの味噌汁
15	水	キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 人参・きゅうり・キャベツ・マカロニ柔らかか煮 玉ねぎ・人参・トマト缶のスープ	ひじきご飯 鮭のチーズパン粉焼き マカロニサラダ(ハム抜き) トマトと卵のスープ
16	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏肝の柔らかか煮 豆苗・人参・もやし・きゅうり・キャベツ柔らかか煮 豆腐・チンゲン菜・人参のスープ	鶏肝の元気煮(生姜・にんにく抜き) 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) 豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き)
17	金	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・白菜・椎茸・人参のスープ 人参スティック 玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らかか煮	白菜と鶏団子のスープ(生姜抜き) 人参スティック ジャーマンポテト(ベーコン抜き)
20	月	玉ねぎすりつぶし 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・ごぼう・三度豆柔らかか煮 人参スティック 白菜・玉ねぎの味噌汁	豚肉とごぼうのしぐれ煮(こんにやく抜き) 人参スティック 白菜と油揚げの味噌汁
21	火	小松菜ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし かぼちゃマッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・小松菜・人参柔らかか煮 わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	鱈のおろし煮(生姜抜き) キャベツと小松菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁
22	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ピーマン・もやし・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック キャベツ・人参・玉ねぎ・マカロニのスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) 人参スティック マカロニスープ(ベーコン抜き)
23	木	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・大根柔らかか煮 大根スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	ふきよせ(ちくわ・こんにやく抜き) 大根スティック むらくも汁
24	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック ひじき・きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らかか煮	ビーフカレー じゃが芋スティック ひじきサラダ
27	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・スパゲティ柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・レタスのスープ	ミートスパゲティ 人参スティック レタスと卵のスープ
28	火	ほうれん草ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け わかめ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかか煮 ほうれん草・えのき・人参・わかめの澄まし汁	鯖の味噌煮(生姜抜き) わかめとキャベツの酢の物 ほうれん草の澄まし汁
29	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜柔らかか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック 玉ねぎと油揚げの味噌汁
30	木	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・白菜・玉ねぎ・ピーマン・もやし・エリンギ柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参のスープ	八宝菜(ちくわ・生姜抜き) 人参スティック ラーメンスープ
31	金	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏肉・玉ねぎ・人参・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 大根スティック わかめ・えのき・大根の味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 大根スティック えのきと大根の味噌汁

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。  
 ☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。  
 ☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。  
 ☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。