

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<br>大根ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | 豆腐・人参すりつぶし<br>大根すりつぶし<br>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<br>大根スティック<br>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)<br>大根スティック<br>ふぶき汁                    |
| 7  | 火 | キャベツペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・キャベツすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>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<br>人参スティック<br>わかめ・玉ねぎ・もやしの味噌汁                 | 焼きそば<br>人参スティック<br>もやしと油揚げの味噌汁                            |
| 8  | 水 | 白菜ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>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<br>人参スティック<br>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)<br>人参スティック<br>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<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | 豆腐・ほうれん草すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ    | 白身魚の煮付け<br>豆腐・人参・えのき・ほうれん草柔らかか煮<br>わかめ・椎茸・麩の澄まし汁                | ぶりの照り焼き<br>白和え(こんにやく抜き)<br>花麩とわかめの澄まし汁                    |
| 10 | 金 | 人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・人参すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰹だしと野菜スープ     | ささみ・玉ねぎ・人参のスープ<br>じゃが芋スティック<br>人参・もやし・ほうれん草・コーン柔らかか煮            | チキンカレー<br>じゃが芋スティック<br>人参サラダ                              |
| 14 | 火 | 人参ペースト<br>大根ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・人参すりつぶし<br>大根すりつぶし<br>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<br>大根スティック<br>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)<br>大根スティック<br>大根となめこの味噌汁              |
| 15 | 水 | キャベツペースト<br>玉ねぎペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | 白身魚・キャベツすりつぶし<br>玉ねぎすりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ   | 白身魚の煮付け<br>人参・きゅうり・キャベツ・マカロニ柔らかか煮<br>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<br>マカロニサラダ(ハム抜き)<br>トマトと卵のスープ            |
| 16 | 木 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・豆腐すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ      | 鶏肝の柔らかか煮<br>豆苗・人参・もやし・きゅうり・キャベツ柔らかか煮<br>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)<br>豆苗の中華風サラダ(ハム抜き)<br>豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き) |
| 17 | 金 | 白菜ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ      | 鶏ミンチ・白菜・椎茸・人参のスープ<br>人参スティック<br>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)<br>人参スティック<br>ジャーマンポテト(ベーコン抜き)           |
| 20 | 月 | 玉ねぎすりつぶし<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ   | 豚肉・ごぼう・三度豆柔らかか煮<br>人参スティック<br>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)<br>人参スティック<br>白菜と油揚げの味噌汁             |
| 21 | 火 | 小松菜ペースト<br>かぼちゃペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | 白身魚・小松菜すりつぶし<br>かぼちゃマッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ  | 白身魚の煮付け<br>キャベツ・小松菜・人参柔らかか煮<br>わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁                 | 鱈のおろし煮(生姜抜き)<br>キャベツと小松菜のおかか和え<br>かぼちゃの味噌汁                |
| 22 | 水 | キャベツペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・キャベツすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>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<br>人参スティック<br>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)<br>人参スティック<br>マカロニスープ(ベーコン抜き)          |
| 23 | 木 | 人参ペースト<br>大根ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・人参すりつぶし<br>大根すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ      | ささみ・人参・大根柔らかか煮<br>大根スティック<br>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)<br>大根スティック<br>むらくも汁                     |
| 24 | 金 | 人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・人参すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰹だしと野菜スープ     | 牛肉・玉ねぎ・人参のスープ<br>じゃが芋スティック<br>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<br>じゃが芋スティック<br>ひじきサラダ                             |
| 27 | 月 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>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<br>人参スティック<br>玉ねぎ・人参・レタスのスープ     | ミートスパゲティ<br>人参スティック<br>レタスと卵のスープ                          |
| 28 | 火 | ほうれん草ペースト<br>キャベツペースト<br>昆布だしと野菜スープ | 白身魚・ほうれん草すりつぶし<br>キャベツすりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ | 白身魚の煮付け<br>わかめ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかか煮<br>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)<br>わかめとキャベツの酢の物<br>ほうれん草の澄まし汁                 |
| 29 | 水 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・豆腐すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>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<br>人参スティック<br>わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁               | 五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き)<br>人参スティック<br>玉ねぎと油揚げの味噌汁                 |
| 30 | 木 | 白菜ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>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<br>人参スティック<br>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)<br>人参スティック<br>ラーメンスープ                       |
| 31 | 金 | 人参ペースト<br>大根ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・人参すりつぶし<br>大根すりつぶし<br>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<br>大根スティック<br>わかめ・えのき・大根の味噌汁            | 鶏じゃが(こんにやく抜き)<br>大根スティック<br>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見比べて下さい。

☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供しておりません。