

令和7年1月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	
4	土	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ かぼちゃのどろどろ	おかかおむすび スパゲッティーのマヨドレ和え かぼちゃのポターージュ	ハイハイ ビスケット	22	水	オレンジ	10倍がゆ 鶏挽のどろどろ じゃが芋のどろどろ	おかゆ/軟飯 つくね 人参和え じゃが芋のポターージュ	ごはん つくね 粉吹きいも わかめとねぎのスープ	煮込みうどん 麵つゆうどん
6	月	ヨーグルト	10倍がゆ かぼちゃのどろどろ 豆腐のどろどろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 かぼちゃの甘煮 人参とキャベツの味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ ワンタンスープ	23	木	バナナ	10倍がゆ 白身魚のどろどろ 人参のどろどろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮つけ かぼちゃの煮物 ねぎと豆腐の味噌汁	ごはん ブリの照り焼き 厚揚げ煮物 なめこ汁	きなこ蒸しパン
7	火	みかん	10倍がゆ にんじんのどろどろ 里芋のどろどろ	おかゆ/軟飯 ハンバーグ もやし和え 大根と里芋の味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 もやし和え わかめスープ	24	金	ビスケット	蒸しじゃが ほうれん草のどろどろ 鶏ひきのどろどろ	おかゆ/軟飯 つくね ほうれん草和え 白菜とねぎの味噌汁	ごはん くす玉蒸し ほうれん草とハムのごま和え 納豆汁	かぼちゃの甘煮 バナナ クラッカーサンド バナナ
8	水	オレンジ	10倍がゆ ほうれん草のどろどろ かぼちゃのどろどろ	おかゆ/軟飯 豆腐ステーキ ほうれん草和え 大根と里芋の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 ほうれん草のマヨドレ和え 豚汁(こんにゃくなし)	25	土	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 じゃが芋マッシュ キャベツと玉ねぎの味噌汁	チキンライス ポテトサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	ハイハイ ビスケット
9	木	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ 大根のどろどろ 里芋のどろどろ	煮込みうどん みかん	雑煮汁(うどん) みかん	27	月	ヨーグルト	10倍がゆ 白身魚のどろどろ 人参のどろどろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草和え もやしと人参の味噌汁	ごはん 白身魚のオーロラソースがけ ほうれん草のごま和え ニラともやしの味噌汁	煮込みうどん 焼きうどん
10	金	バナナ	10倍がゆ 豆腐のどろどろ にんじんのどろどろ	おかゆ/軟飯 玉葱と肉団子の煮物 人参和え 白菜とねぎの味噌汁	ごはん ミートグラタン 鉄骨サラダ(お酢なし) 白菜スープ	28	火	みかん	10倍がゆ ブロッコリーのどろどろ じゃが芋のどろどろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 マカロニのマヨドレ和え じゃが芋と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 マカロニサラダ ポテトスープ	おかかおむすび わかめおむすび
11	土		10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 長ネギと南瓜の味噌汁	二色井 さつまいものごま和え えのきと長ネギの味噌汁	29	水	オレンジ	10倍がゆ 大根のどろどろ 白菜のどろどろ	おかゆ/軟飯 豆腐と大根の煮物 白菜和え かぼちゃのポターージュ みかん	ごはん 豆腐ステーキ 白菜サラダ(お酢なし) かぼちゃのポターージュ みかん	かぼちゃサンド
14	火	ヨーグルト	10倍がゆ 鶏レバーのどろどろ ほうれん草のどろどろ	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草和え 里芋とねぎの味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え いもこ汁(こんにゃくなし)	30	木	バナナ	10倍がゆ かぼちゃのどろどろ ブロッコリーのどろどろ	おかゆ/軟飯 ハンバーグ ブロッコリー和え たまねぎとかぼちゃの味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのドレッシング和え(お酢なし) えのきとまいたけの味噌汁	野菜スパゲッティー
15	水	みかん	10倍がゆ 人参のどろどろ ブロッコリーのどろどろ バナナ	おかゆ/軟飯 ハンバーグ ブロッコリー和え 人参のポターージュ バナナ	ごはん ハンバーグのトマトソース ブロッコリーサラダ(卵なし) 人参のポターージュ バナナ	31	金	ビスケット	10倍がゆ 人参のどろどろ ツナのどろどろ	おかゆ/軟飯 玉ねぎと肉団子の煮物 スパゲッティーのマヨドレ和え 人参のポターージュ バナナ	ごはん 玉ねぎと肉団子の煮物 スパゲッティーサラダ 人参のポターージュ バナナ	豆乳きなこゼリー
16	木	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ 鶏ひきのどろどろ 白菜のどろどろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 白菜和え 人参と南瓜の味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ひじきサラダ(酢無し) 中華風春雨スープ(卵無し)							
17	金	バナナ	10倍がゆ 豆腐のどろどろ かぼちゃのどろどろ	おかゆ/軟飯 豆腐ステーキ キャベツ和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん 豆腐のケチャップ煮 蒸し鶏サラダ 白菜と油揚げの味噌汁							
18	土		10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 じゃが芋マッシュ 大根と南瓜の味噌汁	とん井(生姜なし) 粉吹きいも 大根とわかめの味噌汁							
20	月	ヨーグルト	10倍がゆ 大根のどろどろ 人参のどろどろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 大根和え ねぎと人参の味噌汁	ごはん 鶏ももの煮物 ひじきの白和え(蒟蒻なし) そうめん汁							
21	火	みかん	10倍がゆ 鶏ひきのどろどろ 小松菜のどろどろ	おかゆ/軟飯 ハンバーグ 小松菜和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 八丁味噌ハンバーグ 人参のグラッセ 豆腐とねぎとなめこの味噌汁							