

2021年1月 離乳食献立表

		完了食	後期食	中期食			完了食	後期食	中期食
4日	朝食	ツナトマトスパゲティ(ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草) じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ(コーン・人参・玉ねぎ)	ツナトマトスパゲティ(ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草) じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ(コーン・人参・玉ねぎ)	うどん(カレイ・玉ねぎ・人参・ほうれん草) じゃが芋の軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	19日	朝食	御飯 豆腐とツナのチャンプルー(豆腐・ツナ・キャベツ・卵) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(小松菜・あげ・しめじ)	軟飯 豆腐とツナのチャンプルー(豆腐・ツナ・キャベツ・卵) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(小松菜・しめじ)	おかゆ 豆腐のくず煮(豆腐・鶏ささみ・キャベツ) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) みそ汁(小松菜・人参)
	午後	ブルーベリーケーキ 牛乳	ブルーベリーケーキ スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)		午後	さつまいもスティック 牛乳	さつまいもスティック スープ(玉ねぎ・キャベツ)	さつまいも軟煮 スープ(玉ねぎ・キャベツ)
5日	朝食	御飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) 三色なます(大根・きゅうり・人参) 黒豆 田作り(にぼし) かまぼこ すまし汁(小松菜・人参・えのき・麩)	軟飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) 三色なます(大根・きゅうり・人参) すまし汁(小松菜・人参・えのき・麩)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(小松菜・人参・麩)	20日	朝食	御飯 鶏肉のパン粉焼き(チーズ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(はくさい・えのき・人参)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き(チーズ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(はくさい・えのき・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ・人参・玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(はくさい・人参)
	午後	フルーツきんとん(さつまいも・りんご・バナナ) 牛乳	フルーツきんとん(さつまいも・りんご・バナナ) スープ(大根・人参)	さつまいも軟煮 スープ(大根・人参)		午後	お好み焼き(豚・キャベツ・ねぎ・えび) 牛乳	お好み焼き(豚・キャベツ・ねぎ) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
6日	朝食	御飯 豆腐のキッシュ(卵・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・ごぼう) 春雨とほうれん草のサラダ(ほうれん草・きゅうり・人参) みそスープ(大根・人参・白菜)	軟飯 豆腐のキッシュ(卵・玉ねぎ・小松菜) 春雨とほうれん草のサラダ(ほうれん草・きゅうり・人参) みそスープ(大根・人参・白菜)	おかゆ 豆腐の軟煮(鶏ささみ・玉ねぎ・小松菜) 野菜煮(ほうれん草・きゅうり・人参) スープ(大根・人参・白菜)	21日	朝食	御飯 照り焼きハンバーグ(豚・玉ねぎ) コーンスローサラダ(キャベツ・人参) 豆腐みそ汁(だいこん・ねぎ)	軟飯 照り焼きハンバーグ(豚・玉ねぎ) コーンスローサラダ(キャベツ・人参) 豆腐みそ汁(だいこん・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(だいこん・豆腐)
	午後	シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(ほうれん草・白菜)	パン粥 スープ(ほうれん草・白菜)		午後	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン スープ(人参・キャベツ)	パン粥 スープ(人参・キャベツ)
7日	朝食	御飯 ナゲット(鶏・玉ねぎ・豆腐) じゃがいものカレー炒め(じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン) みそ汁(はくさい・人参・えのき・あげ)	軟飯 ナゲット(鶏・玉ねぎ・豆腐) 野菜炒め(じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン) みそ汁(はくさい・人参・えのき)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ・豆腐) 野菜煮(じゃがいも・人参・玉ねぎ) スープ(はくさい・人参)	22日	朝食	御飯 鮭の香りみそ焼き(しそ) 凍り豆腐とにんじんの煮物(人参・油揚げ) みそ汁(もやし・ねぎ・わかめ)	軟飯 鮭の香りみそ焼き 野菜煮(かぼちゃ・人参) みそ汁(もやし・ねぎ・わかめ)	おかゆ 鮭のほぐし煮 野菜煮(かぼちゃ・人参) スープ(人参・大根)
	午後	七草雑炊(卵・かぶ・だいこん) 牛乳	七草雑炊(卵・かぶ・だいこん) スープ(白菜)	おかゆ(かぶ・だいこん) スープ(白菜)		午後	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 牛乳	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) スープ(玉ねぎ・人参)	うどん(玉ねぎ・人参・しらす)
8日	朝食	わかめ御飯 筑前煮(鶏・リンゴ・ごぼう・人参・たけのこ・こんにやく) 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・きゃべつ) みそ汁(豆腐・チンゲンサイ・玉ねぎ)	わかめ軟飯 鶏ささみと人参の煮物 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・きゃべつ) みそ汁(豆腐・チンゲンサイ・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみと人参のとろろ煮 野菜煮(きゅうり・人参・きゃべつ) スープ(豆腐・チンゲンサイ・玉ねぎ)	23日	朝食	焼きそば(豚・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ) じゃが芋のチーズ焼き	焼きそば(豚・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ) じゃが芋のチーズ焼き	うどん(鶏ささみ・キャベツ・人参・玉ねぎ) じゃが芋の軟煮
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(豆腐・人参)	パン粥 スープ(豆腐・人参)		午後	焼きもちおにぎり 牛乳	軟飯(焼きもち) スープ(玉ねぎ・じゃがいも)	おかゆ スープ(玉ねぎ・じゃがいも)
9日	朝食	てりやき野菜丼(鶏・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし) みそ汁(だいこん・あげ・わかめ) バナナ	てりやき野菜丼(鶏・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし) みそ汁(だいこん・わかめ) バナナ	おかゆ 鶏ささみと野菜煮(キャベツ・人参・玉ねぎ) スープ(だいこん) バナナ	25日	朝食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ) ほうれん草の磯和え(ほうれん草・キャベツ・人参) みそ汁(豆腐・大根・人参)	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ) ほうれん草の磯和え(ほうれん草・キャベツ・人参) みそ汁(豆腐・大根・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ・白菜) 野菜煮(ほうれん草・キャベツ・人参) スープ(豆腐・大根・人参)
	午後	ポパイケーキ(チーズ・ほうれん草) 牛乳	ポパイケーキ(チーズ・ほうれん草) スープ(大根)	パン粥(ほうれん草) スープ(大根)		午後	きつねおにぎり(あげ) 牛乳	軟飯(ほうれん草) スープ(白菜・人参)	おかゆ(ほうれん草) スープ(白菜・人参)
12日	朝食	御飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツのツナあえ(キャベツ・チンゲンサイ・ツナ) みそ汁(だいこん・わかめ・しめじ)	軟飯 鶏ささみのとろろ煮 キャベツのツナあえ(キャベツ・チンゲンサイ・ツナ) みそ汁(だいこん・わかめ・しめじ)	軟飯 鶏ささみのとろろ煮 野菜煮(キャベツ・チンゲンサイ) スープ(だいこん)	26日	朝食	御飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかゆ和え(人参) みそ汁(小松菜・たまねぎ・わかめ)	軟飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかゆ和え(人参) みそ汁(小松菜・たまねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ・白菜) 野菜煮(ほうれん草・キャベツ・人参) スープ(豆腐・大根・人参)
	午後	バナナおやつパン 牛乳	バナナおやつパン スープ(キャベツ・大根)	パン粥 バナナ スープ(キャベツ・大根)		午後	トースト(ジャム) 牛乳	トースト(ジャム) スープ(ブロッコリー・人参)	パン粥 スープ(ブロッコリー・人参)
13日	朝食	赤飯 たらのマヨチー焼き にんじんのごまサラダ(人参・きゅうり・キャベツ) あったか汁(豆腐・あげ・はくさい)	軟飯 たらのマヨチー焼き にんじんのごまサラダ(人参・きゅうり・キャベツ) あったか汁(豆腐・はくさい)	おかゆ カレイのほぐし煮 野菜煮(人参・きゅうり・キャベツ) スープ(豆腐・はくさい)	27日	朝食	バターチキンカレー(鶏・玉ねぎ) キャベツの塩ごまあえ(小松菜・キャベツ)	おかゆ 野菜あんかけ(鶏・玉ねぎ・キャベツ) キャベツの塩ごまあえ(小松菜・キャベツ)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(小松菜・キャベツ)
	午後	りんごケーキ 牛乳	りんごケーキ スープ(人参・白菜)	パン粥 煮りんご スープ(人参・白菜)		午後	おにぎり(わかめ) 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ スープ(キャベツ・人参)
14日	朝食	ちゃんぽんラーメン(豚・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) 厚揚げマーボー(厚揚げ・豚・ねぎ) みかん	ちゃんぽんラーメン(豚・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) マーボー豆腐(豆腐・豚・ねぎ) みかん	うどん(しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参) 豆腐のくず煮(豆腐・キャベツ) みかん	28日	朝食	御飯 たらのクリームコーン焼き はるさめサラダ(きゅうり・人参・もやし) 豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・こんにやく・ねぎ)	軟飯 たらのクリームコーン焼き はるさめサラダ(きゅうり・人参・もやし) 豚汁(豚・大根・人参・ねぎ)	おかゆ カレイのほぐし煮 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(大根・人参)
	午後	おにぎり(コーンバター) 牛乳	軟飯(コーンバター) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ スープ(キャベツ・人参)		午後	じゃがバター 牛乳	じゃがバター スープ(人参・大根)	じゃがいもの軟煮 スープ(人参・大根)
15日	朝食	御飯 チリコンカン(豚・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ) ブロッコリーの三色サラダ(にんじん・コーン) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 チリコンカン(豚・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ) ブロッコリーの三色サラダ(にんじん・コーン) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(じゃがいも・玉ねぎ) 野菜煮(にんじん・ブロッコリー) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	29日	朝食	ドリア(鶏・玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・チーズ) コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) かぶのスープ(鶏・かぶ・人参)	ドリア軟飯(鶏・玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・チーズ) コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) かぶのスープ(鶏・かぶ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(鶏・玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・大根・人参) スープ(かぶ・人参)
	午後	チーズサブレ 牛乳	チーズサブレ スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)		午後	ハッロングロツル 牛乳	ハッロングロツル スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
16日	朝食	中華丼(豚・白菜・人参・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ) チンゲン菜のスープ(玉ねぎ・人参・えのき)	軟飯 中華煮(豚・白菜・人参・玉ねぎ・しいたけ) チンゲン菜のスープ(玉ねぎ・人参・えのき)	おかゆ 鶏ささみと野菜煮(白菜・人参・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・人参)	30日	朝食	あんかけうどん(豚・白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ) チンゲン菜とちくわのさつと煮(えのき・人参・ちくわ) バナナ	あんかけうどん(豚・白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ) チンゲン菜のさつと煮(えのき・人参) バナナ	うどん(鶏ささみ・白菜・玉ねぎ・人参) 野菜煮(白菜・人参) バナナ
	午後	ごまとチーズのケーキ 牛乳	ごまとチーズのケーキ スープ(白菜・玉ねぎ)	パン粥 スープ(白菜・玉ねぎ)		午後	蒸しパン 牛乳	蒸しパン スープ(人参・白菜)	パン粥 スープ(人参・白菜)
18日	朝食	あんかけ丼(豚・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) さつま芋きんぴら(人参・さつまあげ) みそ汁(だいこん・えのき・ねぎ)	軟飯 野菜煮(豚・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) さつま芋きんぴら(人参) みそ汁(だいこん・えのき・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(さつまいも) 野菜煮(キャベツ・人参・玉ねぎ) みそ汁(だいこん・人参)		朝食			
	午後	焼きおにぎり(かつおぶし) 牛乳	軟飯(かつおぶし) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ スープ(玉ねぎ・キャベツ)		午後			