



2022年1月 離乳食献立表



	完了食	後期食	中期食
1日	朝食 バナナトースト(バナナ・玉ねぎ・りんご・はちみつ・豆乳) / じゃが芋のチーズ焼き(チーズ・わかめスープ(人参・玉ねぎ・コーン缶))	朝食 煮込みうどん(鶏ささみ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草) / じゃが芋のチーズ焼き(チーズ・わかめスープ(人参・玉ねぎ・コーン缶))	朝食 煮込みうどん(鶏ささみ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草) / じゃが芋のチーズ焼き(人参・玉ねぎ)
	午後 ブルーベリーヨーグルト(ブルーベリー・ジャム) / 牛乳	ブルーベリーヨーグルト(ブルーベリー・ジャム) / スープ(人参・ほうれん草)	パン粥 / スープ(人参・ほうれん草)
5日	朝食 豆腐 / 干草卵焼き(卵・ほうれん草・にんじん・干しいたけ) / きんぴらごぼう(にんじん・しらたき・さつま揚げ) / みそ汁(だし・あじ) /	朝食 豆腐 / 干草卵焼き(卵・ほうれん草・にんじん・干しいたけ) / 野菜の炊飯(じゃが芋・人参) / みそ汁(大豆・玉ねぎ)	お好み / 鶏ささみと野菜の炊飯(玉ねぎ) / 野菜の炊飯(じゃが芋・人参) / スープ(大豆・玉ねぎ)
	午後 おにぎり(塩こんぶ) / 牛乳	炊飯(塩こんぶ) / スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	お好み / スープ(じゃが芋・玉ねぎ)
6日	朝食 カレーの卵焼き / 煮しめ(ごぼう・にんじん・にんにく・たけのこ・りんご) / 三色なます(大根・きゅうり・人参) / 照り / さつま芋・人参 / すまし汁(にまつな・人参・えのき)	朝食 カレーの卵焼き / 煮しめ(大根・人参) / かぼちゃのサラダ(人参・玉ねぎ) / さつま芋・人参 / すまし汁(にまつな・人参・えのき)	お好み / 煮しめ / 野菜の炊飯(じゃが芋・人参) / さつま芋の炊飯 / スープ(にまつな・人参)
	午後 紅白煮しぼん / 牛乳	紅白煮しぼん / スープ(人参)	パン粥 / スープ(大豆・人参)
7日	朝食 カレーのゆでたまご(玉ねぎ・人参・えのき・わかめ) / じゃが芋のサラダ(人参・玉ねぎ) / みそ汁(白菜・人参・えのき・卵)	朝食 カレーのゆでたまご(玉ねぎ・人参・えのき) / かぼちゃのサラダ(人参・玉ねぎ) / みそ汁(白菜・人参・えのき)	お好み / カレーのゆでたまご(玉ねぎ・人参) / 野菜の炊飯(じゃが芋・玉ねぎ・人参) / スープ(白菜・人参)
	午後 七草雑炊(かぶ・かぶの葉・大根・卵) / 牛乳	七草雑炊(かぶ・かぶの葉・大根・卵) / スープ(玉ねぎ・人参)	お好み(かぶ・かぶの葉・大根・卵) / スープ(玉ねぎ・人参)
8日	朝食 豆腐 / 野菜の卵焼き(卵・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) / なす(大根・油揚げ・わかめ) / パナナ	豆腐 / 野菜の卵焼き(卵・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) / なす(大根・油揚げ) / パナナ	お好み / 鶏ささみのとろろ煮 / 野菜の炊飯(キャベツ・玉ねぎ・人参) / スープ(大根)
	午後 クラッカーサンド(イチョウジャム) / 牛乳	トースト(イチョウジャム) / スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 / スープ(人参・玉ねぎ)
11日	朝食 鶏肉のトマト煮 / キャベツのツナ和え(ツナ・人参・ツナ缶) / みそ汁(大根・しめじ・わかめ)	鶏肉のトマト煮 / キャベツのツナ和え(ツナ・人参・ツナ缶) / みそ汁(大根・しめじ・わかめ)	お好み / 鶏ささみのとろろ煮 / 野菜の炊飯(キャベツ・人参) / スープ(大根・人参)
	午後 バナナおやつパン(ヨーグルト) / 牛乳	バナナおやつパン(ヨーグルト) / スープ(キャベツ・人参)	パン粥 / スープ(キャベツ・人参)
12日	朝食 卵 / たらこのクリームコロッケ / キャベツの新巻サラダ(きゅうり・にんじん) / ゆでブロッコリー / 卵汁(卵・大根・人参・ごぼう・にんじん・かぶ・ねぎ)	卵 / たらこのクリームコロッケ / キャベツの新巻サラダ(きゅうり・にんじん) / ゆでブロッコリー / 卵汁(卵・大根・人参・ねぎ)	お好み / たらこのとろろ煮 / 野菜の炊飯(キャベツ・きゅうり・人参) / ブロッコリーの炊飯 / スープ(大根・人参)
	午後 大学芋 / 牛乳	さつまいもの甘煮 / スープ(キャベツ・人参)	さつまいもの炊飯 / スープ(キャベツ・人参)
13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) / 厚揚げマヨネーズ(卵・ねぎ) / パナナ	ちゃんぽんラーメン(豚・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) / 厚揚げマヨネーズ(卵・ねぎ) / パナナ	煮込みうどん(鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人参) / 豆腐のとろろ煮(玉ねぎ) / パナナ
	午後 おにぎり(コーンバター) / 牛乳	炊飯(コーンバター) / スープ(玉ねぎ・人参)	お好み / スープ(玉ねぎ・人参)
14日	朝食 卵 / ちりめん(しらすず・油揚げ・人参・しいたけ) / 佐藤節揚げ(鶏肉) / 春雨の酢の物(きゅうり・人参・コーン) / みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜・人参・わかめ)	卵 / ちりめん(しらすず・油揚げ・人参・しいたけ) / 佐藤節揚げ(鶏肉) / 春雨の酢の物(きゅうり・人参・コーン) / みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜・人参・わかめ)	お好み(人参) / 鶏ささみのとろろ煮 / 野菜の炊飯(きゅうり・人参) / スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 トースト(玉ねぎ・コーン缶) / 牛乳	トースト(玉ねぎ・コーン缶) / スープ(人参・大根)	パン粥 / スープ(大根・人参)
15日	朝食 中華丼(豚・白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ) / チンゲン菜のスープ(人参・玉ねぎ・えのき) / りんご	中華丼(豚・白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ) / チンゲン菜のスープ(人参・玉ねぎ・えのき) / りんご	とろろお好み(鶏ささみ・豆腐・人参) / スープ(人参・玉ねぎ) / 煮りんご
	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・人参)	パン粥 / スープ(白菜・人参)
17日	朝食 豆腐 / 鶏肉のパン粉焼き / マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) / みそ汁(白菜・人参・えのき)	豆腐 / 鶏肉のパン粉焼き / マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) / みそ汁(白菜・人参・えのき)	お好み / 鶏ささみのとろろ煮(人参) / 野菜の炊飯(キャベツ・人参) / スープ(小松菜・とうもろ)
	午後 お好み焼き(豚・卵・キャベツ・ねぎ) / 牛乳	お好み焼き(豚・卵・キャベツ・ねぎ) / スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 / スープ(人参・玉ねぎ)
18日	朝食 豆腐 / きばのみそ煮 / スタミナ納豆(鶏) / 切り干し大根のサラダ(きゅうり・人参・もくもく) / みそ汁(小松菜・しめじ・油揚げ)	豆腐 / きばのみそ煮 / 切り干し大根のサラダ(きゅうり・人参) / みそ汁(小松菜・しめじ)	お好み / きれいのとろろ煮 / 野菜の炊飯(大根・きゅうり・人参) / スープ(豆腐・小松菜)
	午後 トースト(ジャム) / 牛乳	トースト(ジャム) / スープ(大根・人参)	パン粥 / スープ(大根・人参)
19日	朝食 豆腐 / 鶏肉とキャベツのみそ炒め(玉ねぎ・ピーマン・ねぎ) / 大根とごぼうの煮物(人参・にんじん・高野豆腐) / みそ汁(せりしめ・わかめ)	豆腐 / 鶏肉とキャベツのみそ炒め(玉ねぎ・ピーマン・ねぎ) / 大根とごぼうの煮物(人参・にんじん・高野豆腐) / みそ汁(せりしめ・わかめ)	お好み / 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ) / 野菜の炊飯(大根・人参・豆腐) / スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 炒めピーマン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) / 牛乳	炒めピーマン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) / スープ(大根・人参)	パン粥 / スープ(大根・人参)

※食材は変更になる場合があります。  
※お昼にはスナック野菜がきます。

	完了食	後期食	中期食
20日	朝食 豆腐 / 卵焼きハンバーグ(豚・玉ねぎ) / じゃが芋のサラダ(きゅうり・大根・人参) / みそ汁(豆腐・大根・ねぎ)	豆腐 / 卵焼きハンバーグ(豚・玉ねぎ) / じゃが芋のサラダ(きゅうり・大根・人参) / みそ汁(豆腐・大根・ねぎ)	お好み / 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ) / 野菜の炊飯(きゅうり・大根・人参) / スープ(豆腐・大根)
	午後 チーズ煮レバー / 牛乳	チーズ煮レバー / スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 / スープ(玉ねぎ・人参)
21日	朝食 豆腐 / 卵焼き / 鶏肉のゆかり焼き / 菜の花(鶏・れんこん・ごぼう・人参) / たけのこにんじん / 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・キャベツ) / みそ汁(豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ)	豆腐 / 卵焼き / 鶏肉のゆかり焼き / 菜の花(鶏・大根・人参) / 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・キャベツ) / みそ汁(豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ)	お好み / きれいのとろろ煮 / 野菜の炊飯(大根・人参) / 野菜の炊飯(きゅうり・人参・キャベツ) / スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後 トースト(ジャム) / 牛乳	トースト(ジャム) / スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 / スープ(キャベツ・玉ねぎ)
22日	朝食 焼きそば(豚・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) / じゃが芋のカレー炒め(人参・玉ねぎ・ピーマン) / パナナ	焼きそば(豚・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) / じゃが芋の炒め物(人参・玉ねぎ・ピーマン) / パナナ	煮込みうどん(鶏ささみ・キャベツ・人参・玉ねぎ) / じゃが芋の炒め物(人参・玉ねぎ・ピーマン) / パナナ
	午後 焼きとうもろこしおにぎり / 牛乳	焼きとうもろこしおにぎり / スープ(じゃが芋・人参)	お好み / スープ(じゃが芋・人参)
24日	朝食 豆腐 / 鶏肉のすき焼き風煮物(玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ) / ほうれん草の揚げた(キャベツ・人参) / みそ汁(豆腐・大根・人参) / りんご	豆腐 / 鶏肉のすき焼き風煮物(玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ) / ほうれん草の揚げた(キャベツ・人参) / みそ汁(豆腐・大根・人参) / りんご	お好み / 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ) / ほうれん草の揚げた(キャベツ・人参) / スープ(豆腐・大根・人参) / 煮りんご
	午後 きつねおにぎり / 牛乳	おにぎり(炊飯)(わかめ) / スープ(白菜・人参)	お好み / スープ(白菜・人参)
25日	朝食 豆腐 / ナゲット(鶏肉・豆腐・玉ねぎ) / ブロッコリーのおかゆ和え / かぼちゃの甘煮 / みそ汁(玉ねぎ)	豆腐 / ナゲット(鶏肉・豆腐・玉ねぎ) / ブロッコリーのおかゆ和え / かぼちゃの甘煮 / みそ汁(玉ねぎ)	お好み / 鶏ささみのとろろ煮(豆腐・玉ねぎ) / ブロッコリーのおかゆ和え / かぼちゃの甘煮 / みそ汁(玉ねぎ) / スープ(玉ねぎ)
	午後 芋もち / 牛乳	芋もち / スープ(ブロッコリー・玉ねぎ)	じゃが芋の炊飯 / スープ(ブロッコリー・玉ねぎ)
26日	朝食 赤飯 / きばのみそ煮 / じゃが芋のサラダ(きゅうり・キャベツ) / あったか汁(豆腐・白菜・油揚げ)	炊飯 / きばのみそ煮 / じゃが芋のサラダ(きゅうり・キャベツ) / あったか汁(豆腐・白菜)	お好み / きれいのとろろ煮 / 野菜の炊飯(人参・きゅうり・キャベツ) / スープ(豆腐・白菜)
	午後 りんごケーキ / 牛乳	りんごケーキ / スープ(キャベツ・人参)	パン粥 / スープ(キャベツ・人参)
27日	朝食 ドライカレー(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) / ブロッコリーの三食サラダ(人参・コーン) / コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	炊飯(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) / ブロッコリーの三食サラダ(人参・コーン) / コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	お好み / 鶏ささみのとろろ煮(玉ねぎ) / 野菜の炊飯(ブロッコリー・人参) / スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 チーズサブレ / 牛乳	チーズサブレ / スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 / スープ(人参・玉ねぎ)
28日	朝食 豆腐 / きのこのポタダタン(じゃが芋・玉ねぎ・コーン) / コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) / かぶのスープ(鶏肉・人参)	豆腐 / きのこのポタダタン(じゃが芋・玉ねぎ・コーン) / コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) / かぶのスープ(鶏肉・人参)	お好み / きれいのとろろ煮(じゃが芋・玉ねぎ) / 野菜の炊飯(きゅうり・大根・人参) / スープ(かぶ・人参)
	午後 玉子餅 / 牛乳	炊飯(わかめ) / スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	お好み / スープ(じゃが芋・玉ねぎ)
29日	朝食 あんかけうどん(豚肉・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) / パナナ	あんかけうどん(豚肉・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) / パナナ	煮込みうどん(鶏ささみ・白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ) / 野菜の炊飯(大根・人参) / パナナ
	午後 蒸しぼん / 牛乳	蒸しぼん / スープ(大根・人参)	お好み / スープ(大根・人参)
31日	朝食 豆腐 / 豆腐のキッシュ(ベーコン・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・チーズ) / 春雨とほうれん草のサラダ(きゅうり・人参) / みそスープ(大根・人参・白菜)	豆腐 / 豆腐のキッシュ(玉ねぎ・小松菜・ごぼう・チーズ) / 春雨とほうれん草のサラダ(きゅうり・人参) / みそスープ(大根・人参・白菜)	お好み / 豆腐のとろろ煮(鶏ささみ・玉ねぎ・小松菜) / 野菜の炊飯(ほうれん草・きゅうり・人参) / スープ(大根・人参・白菜)
	午後 ロールサンド(ツナ・のり) / 牛乳	ロールサンド(ツナ・のり) / スープ(小松菜・人参)	パン粥 / スープ(小松菜・人参)