



2025年1月 離乳食献立表



		完了食	後期食
4日	昼食	ツナトマトスパゲティ(スパゲティ・ツナ・玉ねぎ・しめじ・人参・小松菜・ホールトマト) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) フルーツヨーグルト(みかん缶・パイン缶・ヨーグルト)	やわらかスパゲティ(スパゲティ・ツナ・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(小松菜・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) ヨーグルト
	午後	おにぎり(わかめ) 牛乳	全粥(人参) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
6日	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ・人参・ペンネ・赤ピーマン・黄ピーマン) キャベツのツナあえ(キャベツ・人参・チンゲン菜・ツナ) みそ汁(だいこん・わかめ・しめじ)	全粥 鶏肉のトマト軟煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・ツナ) スープ(大根・チンゲン菜)
	午後	チーズおかわおにぎり(かつお節・チーズ) 牛乳	全粥 スープ(チンゲン菜・大根・人参)
7日	昼食	ご飯 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 煮しめ(蓮根・ごぼう・人参・いんげん・たけのこ・こんにゃく) 三色なます(大根・きゅうり・人参) かまぼこ さつまいもきんとん すまし汁(小松菜・人参・えのきたけ・焼き麩)	全粥 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(人参・大根・きゅうり・人参) さつまいもの軟煮 スープ(小松菜・人参・焼き麩)
	午後	七草粥風(かぶ・卵) 麦茶	七草粥風(かぶ・卵) 麦茶
8日	昼食	ご飯 さばのみそ焼き きんぴらごぼう(ごぼう・人参・さつま揚げ) みそ汁(キャベツ・油揚げ・人参)	全粥 かれい・の照り焼き 野菜の軟煮(人参・キャベツ・大根) スープ(キャベツ・人参)
	午後	おにぎり(コーン・ツナ) 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・人参)
9日	昼食	ご飯 照り焼きハンバーグ(豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ) パスタサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・キャベツ) 豆腐みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) みかん	全粥 ハンバーグ(豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(豆腐・玉ねぎ) みかん
	午後	シュガートースト 牛乳	トースト スープ(人参・キャベツ)
10日	昼食	食パン さけのポテトグラタン(鮭・じゃが芋・玉ねぎ・人参) 切干大根のサラダ(切干大根・きゅうり・人参・ツナ) かぶのスープ(かぶ・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	食パン さけの照り焼き 野菜の軟煮(じゃが芋・きゅうり・人参・ツナ) スープ(かぶ・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)
	午後	おやつ焼きうどん(うどん・豚もも肉・キャベツ・玉ねぎ・人参) 牛乳	うどんの軟煮(うどん・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
11日	昼食	あんかけ丼(豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) チンゲン菜とちくわのさつと煮(チンゲン菜・竹輪・えのきたけ) バナナ	全粥 豚ひき肉の軟煮(豚ひき肉・人参) 野菜の軟煮(チンゲン菜・キャベツ・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ) バナナ
	午後	蒸しぱん(黒糖なし) 牛乳	蒸しぱん(黒糖なし) スープ(キャベツ・人参)
14日	昼食	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ) 大根とちくわの煮物(大根・竹輪・人参・こんにゃく) みそ汁(もやし・ねぎ・わかめ)	全粥 豚ひき肉の軟煮(豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	ナポリタン(スパゲティ・ハム・ピーマン・玉ねぎ・人参) 牛乳	やわらかスパゲティ(スパゲティ・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
15日	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き スタミナ納豆(鶏ひき肉・納豆) キャベツの和風サラダ(キャベツ・人参・きゅうり) みそ汁(小松菜・しめじ・油揚げ)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) スープ(小松菜・人参)
	午後	マカロニきな粉 牛乳	マカロニの軟煮(人参) スープ(キャベツ・小松菜)
16日	昼食	ご飯 つくねの磯部焼き(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) 野菜炒め(キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・コーン) 五目みそ汁(里芋・大根・人参・ごぼう・油揚げ)	全粥 つくね焼き(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参)
	午後	鬼まんじゅう(さつま芋) 牛乳	さつま芋の軟煮 スープ(キャベツ・人参)
17日	昼食	ちゃんぽんラーメン(中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) 厚揚げマーボー(生揚げ・豚ひき肉・ねぎ・人参) バナナ	うどんの軟煮(うどん・豚ひき肉・人参・キャベツ) 豆腐と野菜の軟煮(豆腐・人参・玉ねぎ) バナナ
	午後	トースト(ツナ・マヨ・チーズ) 牛乳	トースト スープ(人参・キャベツ)
18日	昼食	親子丼(卵・鶏もも肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・しいたけ) 白菜のスープ(白菜・えのきたけ・春雨・玉ねぎ) 煮りんご	全粥 鶏肉の軟煮(鶏もも肉・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・玉ねぎ) スープ(白菜・玉ねぎ) 煮りんご
	午後	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ スープ(白菜・人参)

		完了食	後期食
20日	昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き(豚もも肉・たまねぎ・人参) 白菜とほうれん草の甘酢和え(白菜・ほうれん草) みそ汁(豆腐・大根・人参)	全粥 豚ひき肉の炒め煮(豚ひき肉・たまねぎ・人参) 野菜の軟煮(白菜・ほうれん草・人参) スープ(豆腐・大根・人参)
	午後	おにぎり(しらす・ごま) 牛乳	全粥(人参・しらす) スープ(大根・白菜)
21日	昼食	ご飯 佐那河(さなごう)揚げ ツナサラダ(ツナ・きゅうり・人参・キャベツ) 豚汁(豚もも肉・大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ) バナナ	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(ツナ・きゅうり・人参・キャベツ) スープ(大根・人参) バナナ
	午後	手作りパン(マヨ) 牛乳	手作りパン(マヨ抜き) スープ(大根・人参)
22日	昼食	ご飯 かれい・の照り焼き 大根と豚肉のしょうゆ煮(大根・豚もも肉・生揚げ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・もやし)	全粥 かれい・の照り焼き 豆腐と野菜の軟煮(大根・豆腐・人参・チンゲン菜) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	すいとん(鶏もも肉・大根・人参・白菜・ねぎ) 牛乳	全粥 スープ(大根・人参・白菜)
23日	昼食	ドライカレーライス(豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参・コーン) みかん	全粥 豚ひき肉の炒め煮(豚ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) みかん
	午後	メロンパン風スコーン 牛乳	ホットケーキ スープ(大根・人参)
24日	昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン) わかめスープ(わかめ・人参・玉ねぎ)	全粥 鶏肉の照り焼き マカロニと野菜の軟煮(マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	チーズちぢみ(チーズ・豚ひき肉・ニラ・人参・玉ねぎ) 牛乳	おやき(豚ひき肉・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
25日	昼食	焼肉丼(豚もも肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン) 大根とちくわの煮物(大根・竹輪・人参・こんにゃく) バナナ	全粥 豚ひき肉の軟煮(豚ひき肉・人参) 野菜の軟煮(大根・キャベツ・人参) バナナ
	午後	おにぎり(人参・しらす) 牛乳	全粥(人参・しらす) スープ(キャベツ・大根)
27日	昼食	てりやき野菜丼(鶏もも肉・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) みそ汁(だいこん・生揚げ・人参) バナナ	全粥 鶏の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参) バナナ
	午後	焼きひん 牛乳	全粥(人参) スープ(人参・大根)
28日	昼食	ご飯 豚肉と春雨の野菜炒め(豚もも肉・春雨・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) みそ汁(もやし・わかめ・人参)	全粥 豚ひき肉と野菜の炒め煮(豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参) かぼちゃの軟煮(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	チュロス(ココア抜き) 牛乳	ホットケーキ スープ(キャベツ・人参)
29日	昼食	ご飯 鮭のみそマヨ焼き キャベツとちくわの酢和え(キャベツ・竹輪・きゅうり・人参) あったか汁(白菜・豆腐・油揚げ)	全粥 鮭の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(白菜・豆腐)
	午後	バウンドケーキ(ホットケーキ粉・バター・牛乳・卵・砂糖) 牛乳	ホットケーキ スープ(キャベツ・人参)
30日	昼食	ご飯 豆腐のキッシュ(卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・チーズ) マカロニの和風炒め(マカロニ・ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ) みそスープ(大根・人参・白菜)	全粥 豆腐のキッシュ(卵・豆腐・玉ねぎ・小松菜・チーズ) マカロニと野菜の軟煮(マカロニ・ツナ・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参・白菜)
	午後	黒ゴマスティッククッキー 牛乳	トースト スープ(大根・白菜)
31日	昼食	ご飯 シュウマイ(豚ひき肉・鶏ひき肉・しいたけ・玉ねぎ) キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) けんちん汁(豆腐・油揚げ・大根・人参・ごぼう・ねぎ)	全粥 蒸し肉団子(豚ひき肉・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・大根・人参)
	午後	カレー風味のおにぎり(天かす抜き) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・大根)

※野菜スティックが毎日つきます

※後期食の豚ひき肉は赤身を使っています。