

令和6年 1月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
4 18	木	かたがゆ ワカメのスープ ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	軟飯 ワカメのスープ ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	4日：ツナチャーハン ワカメと玉ねぎのスープ ポテトサラダ 18日：ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のしょうが焼き 皮むきトマト 果物
5 19	金	かたがゆ あさつきのみそ汁 ひきわり納豆と人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 ひきわり納豆と人参の煮物 かぼちゃの煮物	納豆ごはん なめこ汁 高野豆腐のあんかけ煮 蒸かしかぼちゃ 果物
6 20	土	かたがゆ チンゲン菜のスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	チキンライス えのきとチンゲン菜のスープ コールスローサラダ
9 22	火月	かたがゆ ねぎのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 大根と青菜の和え物	軟飯 ねぎのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 大根と青菜の和え物	ごはん 厚揚げとあおさのみそ汁 鮭の香り焼き 切干大根とじゃこの和え物 果物
23	火	かたがゆ 白菜のすまし汁 しらすと里芋の煮物 カリフラワーと人参の煮物	軟飯 白菜のすまし汁 しらすと里芋の煮物 カリフラワーと人参の煮物	ごはん 石狩汁 高野豆腐のから揚げ カリフラワーの甘酢漬け 果物
10 24	水	かたがゆ かぶのスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋の煮物	軟飯 かぶのスープ やわらか肉団子（鶏肉 玉ねぎ） 人参とじゃが芋の煮物	ごはん クリームシチュー ハンバーグ 焼野菜（人参 じゃが芋） 果物
11 25	木	かたがゆ ワカメのみそ汁 豆腐の煮物 青菜とかぼちゃの煮物	軟飯 ワカメのみそ汁 豆腐の煮物 青菜とかぼちゃの煮物	里芋ごはん 豆腐とワカメのみそ汁 とんちゃん焼き れんこんサラダ 果物
12 26	金	かたがゆ キャベツのみそ汁 白身魚の煮物 大根と人参の煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 白身魚の煮物 大根と人参の煮物	12日：ごま塩ごはん 豚汁 白身魚の照り焼き 紅白なます 26日：黒米ごはん 大根とあさつきのみそ汁 白身魚の照り焼き 白和え
13 27	土	かたがゆ ねぎのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物 白菜の煮物	軟飯 ねぎのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物 白菜の煮物	けんちんうどん かぼちゃのいとこ煮
15 29	月	かたがゆ チンゲン菜のみそ汁 豆腐と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 チンゲン菜のみそ汁 豆腐と人参の煮物 スティック野菜（大根 きゅうり）	ワカメごはん さつま芋とねぎのみそ汁 すき焼き風煮物 スティックきゅうり 果物
16 30	火	かたがゆ ワカメのすまし汁 鮭と玉ねぎのみそ煮 かぶの和え物	軟飯 ワカメのすまし汁 鮭と玉ねぎのみそ煮 かぶの和え物	ごはん 豆腐と水菜のすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ ワカメの酢の物
17 31	水	かたがゆ キャベツのスープ 豚肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーとカリフラワーの和え物	豆乳カレーライス （豚肉 玉ねぎ かぼちゃ） キャベツのスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ドライカレー キャベツとベーコンの豆乳スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
盛付け量の 目安		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 1杯 汁物 120cc おかず 30g位 おかず 30g位
<p>☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。</p> <p>☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。</p> <p>☆中期食からは、果物（りんご等）を提供します。</p> <p>☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。</p>				