

1月の予定献立（中期離乳食 7～8ヶ月）



日付	曜日	献立名		午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材	
4	土	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	たらの野菜あんかけ	ミルク	さつま芋マッシュ	たら、じゃが芋、トマト、バナナ
6	月	煮込みうどん	かぼちゃマッシュ		ミルク	コーンおじや	うどん、鶏肉、人参、小松菜 かぼちゃ、コーン
7	火	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	かれのいの野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	かれい、ブロッコリー、白菜
8	水	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	鶏肉の野菜あんかけ	ミルク	ヨーグルト	鶏肉、ほうれん草、じゃが芋 ヨーグルト
9	木	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	まぐろの野菜あんかけ	ミルク	パンがゆ	まぐろ、ぎゃべつ、人参、食パン
10	金	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	鮭の野菜あんかけ	ミルク	バナナ	鮭、大根、小松菜、バナナ
11	土	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	豆腐の野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	豆腐、玉葱、かぼちゃ
13	月	成人の日					
14	火	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	かれのいの野菜あんかけ	ミルク	かぼちゃマッシュ	かれい、ほうれん草、白菜 かぼちゃ
15	水	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	鶏肉の野菜あんかけ	ミルク	ヨーグルト	鶏肉、じゃが芋、トマト ヨーグルト
16	木	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	まぐろの野菜あんかけ	ミルク	マカロニきな粉煮	まぐろ、ぎゃべつ、人参 マカロニ、きな粉
17	金	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	豆腐の野菜あんかけ	ミルク	パンがゆ	豆腐、ブロッコリー、大根 食パン
18	土	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	たらの野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	たら、小松菜、玉葱
20	月	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	鮭の野菜あんかけ	ミルク	じゃが芋マッシュ	鮭、トマト、ぎゃべつ、じゃが芋
21	火	煮込みうどん	さつま芋マッシュ		ミルク	青菜おじや	うどん、鶏肉、人参、ブロッコリー さつま芋、小松菜
22	水	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	かれのいの野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	かれい、ほうれん草、白菜
23	木	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	豆腐の野菜あんかけ	ミルク	ヨーグルト	豆腐、大根、かぼちゃ ヨーグルト
24	金	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	鶏肉の野菜あんかけ	ミルク	バナナ	鶏肉、コーン、じゃが芋、バナナ
25	土	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	まぐろの野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	まぐろ、玉葱、ほうれん草
27	月	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	豆腐の野菜あんかけ	ミルク	さつま芋マッシュ	豆腐、白菜、ブロッコリー さつま芋
28	火	煮込みうどん	かぼちゃマッシュ		ミルク	コーンおじや	うどん、鶏肉、人参、小松菜 玉葱、かぼちゃ、コーン
29	水	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	鮭の野菜あんかけ	ミルク	ベビーせんべい	鮭、ブロッコリー、大根
30	木	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	かれのいの野菜あんかけ	ミルク	パンがゆ	かれい、じゃが芋、トマト、食パン
31	金	おかゆ	野菜スープ（スープのみ）	豆腐の野菜あんかけ	ミルク	ヨーグルト	豆腐、ぎゃべつ、小松菜 ヨーグルト

※おやつ時はほうじ茶がつきます。

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。

1月の予定献立（後期食 9～11ヶ月）



日付	曜日	献立名		午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材	
4	土	トマトスバゲティ-	スープ	プロッコリーのサラダ	チーズスティック	パスタ、豚肉、玉葱、トマト、コーン、プロッコリー、パプリカ、ツナ、チーズ	
6	月	あんかけうどん	いんげんの煮びたし	煮りんご	コーンおじや	うどん、鶏肉、白菜、玉葱、人参、しいたげ、小松菜、かぼちゃ、いんげん、りんご、コーン	
7	火	軟飯	みそ汁	かれいの照り焼き	マカロニサラダ	白菜、わかめ、豆腐、かれい、マカロニ、きゅうり、パプリカ	
8	水	軟飯	みそ汁	豚肉のトマト煮	ほうれん草のお浸し	なめこ、豆腐、豚肉、玉葱、しめじ、トマト、ほうれん草、白菜、人参、ヨーグルト	
9	木	軟飯	スープ	鮭のみそ焼き	りんごサラダ	コーン、玉葱、鮭、ねぎ、きゅうり、りんご、きゅうり、食パン	
10	金	軟飯	みそ汁	鶏肉のやわらか煮	じゃが芋の煮物	さつまいも、玉葱、豆腐、鶏肉、じゃが芋、人参、いんげん、パプリカ	
11	土	軟飯	みそ汁	たらのあんかけ煮	もやしの和え物	大根、しめじ、豆腐、たら、もやし、ほうれん草、人参、チーズ	
13	月	成人の日					
14	火	軟飯	みそ汁	まぐろのみそ焼き	ピーマンの炒め物	大根、里芋、ねぎ、豆腐、まぐろ、カリフラワー、ピーマン、人参	
15	水	軟飯	スープ	鶏肉のトマト煮	わかめの和え物	コーン、ねぎ、鶏肉、トマト、玉葱、じゃが芋、春雨、きゅうり、わかめ、ヨーグルト	
16	木	軟飯	みそ汁	かれいの照り焼き	焼きピーマン	きゅうり、玉葱、豆腐、かれい、ピーマン、豚肉、にら、マカロニ、きな粉	
17	金	軟飯	すまし汁	マーボー豆腐	のりもやし	しめじ、えのき、豆腐、豚肉、ねぎ、もやし、小松菜、人参	
18	土	みそ煮込みうどん	かぼちやのいとこ煮		チーズスティック	うどん、豚肉、玉葱、しいたけ、小松菜、かぼちや、あずき、チーズ	
20	月	軟飯	すまし汁	ほっけの塩焼き	人参とピーマンのきんぴら	わかめ、ねぎ、豆腐、ほっけ、人参、ピーマン、りんご	
21	火	焼きうどん	スープ	さつまいもりんごの甘煮		うどん、豚肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、チンゲン菜、さつまいも、りんご、コーン	
22	水	軟飯	みそ汁	鶏肉のやわらか煮	きゅうりの和え物	えのき、のり、鮭、鶏肉、きゅうり、人参、プロッコリー	
23	木	軟飯	みそ汁	鮭のホイル蒸し	ひじきの炒り煮	大根、しめじ、豆腐、鮭、ひじき、人参、しいたけ、いんげん、ヨーグルト	
24	金	軟飯	みそ汁	焼きコロッケ	カリフラワーの和え物	白菜、豆腐、じゃが芋、鶏肉、玉葱、コーン、カリフラワー、パプリカ、パスタ	
25	土	軟飯	スープ	鶏肉のトマト煮	プロッコリーのサラダ	きゅうり、玉葱、鶏肉、トマト、パプリカ、プロッコリー、ツナ、チーズ	
27	月	軟飯	みそ汁	カレイのパン粉焼き	いり豆腐	大根、えのき、鮭、かれい、パン粉、チーズ、豆腐、人参、いんげん	
28	火	ほうれん草のスバゲティ-	スープ	ポテトサラダ		パスタ、鶏肉、ほうれん草、コーン、じゃが芋、きゅうり、パプリカ、かぼちや	
29	水	軟飯	すまし汁	まぐろのねぎみそ焼き	春雨の炒め物	大根、豆腐、まぐろ、ねぎ、春雨、豚肉、人参、ねぎ	
30	木	軟飯	スープ	たらのあんかけ煮	きゅうりの和え物	かぼちや、玉葱、たら、きゅうり、人参、カリフラワー、食パン	
31	金	軟飯	みそ汁	豚肉のりんごソース焼き	大根とツナの煮物	もやし、しめじ、豆腐、豚肉、りんご、大根、人参、ツナ、ヨーグルト	

※おやつ時はほうじ茶がたまります。

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。