



令和5年度 1月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
4	木		肉じゃが ひじきの和え物 大根の味噌汁	バナナ	ささみ・ひじき 味噌	じゃが芋 ごま	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・大根 しめじ・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 根菜粥
5	金	おやつクッキング (年長)	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのきのこ和え 白菜のすまし汁	みかん	鶏ミンチ 豆腐	パン粉	玉葱・ブロッコリー・白菜 もやし・人参・しめじ えのき・しいたけ・みかん	お茶 バナナ	お茶 七草粥
6	土		すき焼き風煮 もやしの和え物	オレンジ	ささみ・豆腐	砂糖	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり ごぼう・オレンジ	お茶 みかん	お茶 白菜粥
9	火		鶏団子 マカロニサラダ チンゲン菜の中華スープ	みかん	鶏ミンチ 豆腐	マカロニ	きゅうり・人参 チンゲン菜・みかん	お茶 オレンジ	お茶 豆腐粥
10	水		肉うどん 白菜のごま和え 大豆の煮物	バナナ	ささみ・大豆 青のり	ごま	人参・玉葱・しいたけ 白菜・きゅうり・バナナ	お茶 みかん	お茶 野菜粥
11	木	誕生会・鏡開き	～あけましておめでとう～ 野菜粥・鯛の煮付け・松風焼き風 紅白なます・さつま芋・花麩のすまし汁	紅マドンナ	鯛・鶏ミンチ 豆腐・味噌	さつま芋 麩	れんこん・人参・絹さや コーン・玉葱・大根・白菜 紅マドンナ	お茶 バナナ	お茶 さつま芋粥
12	金		かぶのポトフ ひじきの煮物 ブロッコリー	りんご	鶏むね肉・大豆 豆乳・ひじき	無添加コンソメ 鶏がらスープの素	玉葱・かぶ・人参 さやいんげん ブロッコリー・りんご	お茶 オレンジ	お茶 ブロッコリー粥
13	土		野菜の煮物 ジャーマンポテト	バナナ	ささみ・青のり	じゃが芋 鶏がらスープの素	キャベツ・もやし・人参 しめじ・玉葱・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
15	月		野菜の煮物 小松菜の白和え かぶのすまし汁	オレンジ	ささみ 豆腐	片栗粉	キャベツ・もやし・えのき 玉葱・人参・小松菜 しめじ・かぶ・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 かぶ粥
16	火		焼きうどん 大豆サラダ レタスのコンソメスープ	青りんご	青のり 大豆・ささみ	うどん	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり レタス・えのき・青りんご	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
17	水		すまし汁 切り昆布の煮付け かぼちゃ	みかん	ささみ 昆布	砂糖	玉葱・人参・青葱 さやいんげん かぼちゃ・みかん	お茶 りんご	お茶 玉葱粥
18	木	太陽スポーツ (年少・年中)	鯛の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁	バナナ	鯛・味噌	さつま芋	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・バナナ	お茶 みかん	お茶 大根粥
19	金		肉じゃが 春雨の酢の物 もやしの中華スープ	みかん	鶏ミンチ ささみ	じゃが芋 鶏がらスープの素 パン粉・春雨	玉葱・きゅうり・人参 もやし・えのき ニラ・みかん	お茶 バナナ	お茶 中華粥
20	土		ささみの煮物 大根の和え物	オレンジ	ささみ	片栗粉	キャベツ・玉葱 人参・大根・きゅうり オレンジ	お茶 みかん	お茶 人参粥
22	月	リトミック(年長)	じゃが芋の煮物 れんこんサラダ 味噌汁	みかん	鶏ミンチ ささみ 豆腐・味噌	じゃが芋 ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・れんこん 大根・きゅうり・みかん	お茶 オレンジ	お茶 豆腐粥
23	火		鯛の煮付け 大豆の五目煮 キャベツのコンソメスープ	バナナ	鯛・大豆	無添加コンソメ さつま芋	大根・人参・キャベツ 玉葱・バナナ	お茶 みかん	お茶 さつま芋粥
24	水		冬野菜ポトフ 小松菜サラダ さつま芋	りんご	鶏むね肉	無添加コンソメ じゃが芋	玉葱・人参・大根 れんこん・小松菜 しめじ・コーン・りんご	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
25	木	太陽スポーツ(年長)	中華うどん もやしのナムル レバーの煮物	バナナ	ささみ・豚レバー	うどん 鶏がらスープの素 ケチャップ	キャベツ・人参・ニラ もやし・きゅうり・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
26	金	リトミック(年中)	野菜の煮物 大根の煮物 豆腐のすまし汁 ささみビーンズ ひじきサラダ	みかん	鶏ミンチ・豆腐	鶏がらスープの素	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・大根・青葱 さやいんげん・みかん	お茶 バナナ	お茶 ほうれん草粥
27	土		大豆 ひじき・ささみ	バナナ	大豆 ひじき・ささみ	じゃが芋 鶏がらスープの素	玉葱・人参 きゅうり・バナナ	お茶 みかん	お茶 じゃが芋粥
29	月		鶏団子 根菜のきんぴら かぼちゃの味噌汁	青りんご	鶏ミンチ 味噌	片栗粉	ごぼう・人参・れんこん コーン・かぼちゃ 青葱・青りんご	お茶 バナナ	お茶 根菜粥
30	火		ミートスパゲティ 大根のおかか和え 豆乳スープ	バナナ	鶏ミンチ かつお節・豆乳	スパゲティ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・トマト缶 大根・きゅうり・白菜 バナナ	お茶 りんご	お茶 白菜粥
31	水		ささみの甘酢炒め ブロッコリーサラダ すまし汁	みかん	ささみ・わかめ	じゃが芋	白菜・玉葱・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ 人参・えのき・みかん	お茶 バナナ	お茶 ブロッコリー粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしく申し上げます。

