

2021年度

1月 離乳食献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	土	年始休園					
3	月						
4	火						
5	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 白菜 人参 胡瓜	蒸しパン	
6	木	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	すき焼き風煮 野菜の和え物	すき焼き風煮 切干大根の和え物	鶏肉 豆腐 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 胡瓜 (切干大根)	みかん 赤ちゃんせんべい	
7	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	胡瓜の和え物 具沢山汁	胡瓜の和え物 具沢山汁	鶏肉 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ジャコ みそ)	チーズトースト	
8	土	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ 具沢山スープ	ロールパン 具沢山スープ	鶏肉 食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 (ロールパン 牛乳)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
10	月	成人の日					
11	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし ねぎ (みそ)	バナナ 赤ちゃんせんべい	
12	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン スープ サラダ	鶏肉 食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス 胡瓜 (ロールパン マヨレ トマトピューレ)	わかめごはん	
13	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	さつまいもの バター焼き	
14	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	お好み焼き風	
15	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
17	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 里芋 人参 大根 (ひじき みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
18	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	スパゲティー煮 ポテトサラダ	スパゲティー煮 ポテトサラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨレ)	おかかごはん	
19	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	松風焼き風 春雨スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 キャベツ 白菜 (春雨 みそ)	人参ジャム サンドイッチ	
20	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
21	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の和え物	鶏肉 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ (みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
22	土	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	いもごはん 具沢山汁	いもごはん 具沢山汁	鶏肉 さつまいも 豆腐 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
24	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (トマトピューレ マヨレ)	ケーキ	
25	火	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 こまつなとう	白身魚と野菜のみそ煮 こまつなとう	白身魚 納豆 里芋 大根 人参 ねぎ 小松菜 (かつお節 ジャコ みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
26	水	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ (マヨレ)	シュガートースト	
27	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 胡瓜の和え物	筑前煮風 胡瓜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
28	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 茹でブロッコリー	鶏バーグ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー (牛乳 パン粉)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
29	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	スパゲティー煮	スパゲティー煮	鶏肉 スパゲティー 玉ねぎ 人参	赤ちゃんせんべい ビスケット	
31	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん みそスープ	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ (牛乳 みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかひです。その日によっていろいろ種類が変わります。
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

