



月	火	水	木	金	土
28				1	2
				年始休み 	年始休み
4 牛丼(沖縄和牛) フロッコリーとさつま芋のサラダ わかめと白玉麩のみそ汁 みかん	5 きびご飯 まぐろの煮漬け 野菜炒め 白菜コンスープ みかん	6 胚芽パン チキンクリームシチュウ ツナ入りフレンチサラダ りんご	7 ーナバーゼウシー もずくの天ぷら パインおろし和え アーサ入りゆし豆腐(しょうゆ) バナナ 沖縄七草粥 	8 さつま芋ご飯 わかさぎのチーズ揚げ 筑前煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん	9 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ
【赤】和牛薄切り肉、普通牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、生クリーム(7分立て) 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび強化米、さつま芋、油、砂糖、カットわかめ、グラニュー糖、せんべい 【緑】人参、玉ねぎ、しめじ、フロッコリー(冷)、しめじ、キャベツ、白玉麩、温州みかん、レモン・果汁	【赤】まぐろ、豚、細切れ肉、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび強化米、三温糖、調合油、ごま油、さつま芋、薄力粉、砂糖、バター 【緑】しょうが(スライス)、玉ねぎ、キャベツ、人参、白菜、しめじ、コーンクリーム缶、みかん	【赤】鶏もも、あさり缶、ベーコン、豆乳、まぐろ缶、ミルク、わかめ、ふりかけ、焼きのり 【黄】胚芽パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、炒め油、小麦粉、油、無塩バター 【緑】玉ねぎ、人参、フロッコリー、コーン缶、レタスタマト、きゅうり、梅干し、しそ	【赤】豚・肩ロース、もずく、焼き竹輪、卵、ゆし豆腐、アーサ、ミルク、粉チーズ 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、炒め油、小麦粉、油、無塩バター 【緑】にんじん、よもぎ、乾しいたけ、コーン缶、玉ねぎ、大根、パイン、アップル(缶詰)、バナナ、人参、パセリ(みじん)	【赤】若さぎ、卵、粉チーズ、鶏もも、カットわかめ、ミルク、豚、細切れ肉、青のり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖、油、蒸し中華めん、調合油 【緑】大根、ごぼう、人参、菊芋、煮きやいんげん、玉ねぎ、みかん、キャベツ、もやし	【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセスチーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トマト、ジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、フルーツ
ヨーグルトゼリー せんべい	ミルク さつま芋のガレット	ミルク わかめおにぎり	ミルク 野菜スコーン	ミルク 焼きそば	ミルク 菓子パン
11	12 タコライス 五目きんぴら もずくのすまし汁 みかん	13 五目沖縄そば 大豆とひじきのサラダ フルーツきんとん みかん	14 大根と豚肉のカレー フルーツヨーグルトあえ サラダスープ	15 さんま缶の炊き込みご飯 鶏肉の塩麹焼き 野菜のレモン和え 豆乳みそ汁 みかん	16 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 じゃが芋のみそ汁 フルーツ
	【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、もずく、保育ミルク、卵、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、調合油、しらたき、ごま、いり、コーンフレーク、マーガリン、三温糖、小麦粉 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタスタマト、ごぼう・根・生人参、さやいんげん、みかん、干しぶどう	【赤】棒かまぼこ、豚かた、ロース、水蒸大豆、ひじき、ミルク、焼きのり 【黄】沖縄そば、油、ごま油、三温糖、さつま芋、三温糖 煮る 【緑】米(はいが精米・水稲)、強化米 【赤】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、きゅうり、りんご、干しぶどう(湯で戻す)、温州みかん	【赤】豚・もも(細切れ肉)、ヨーグルト、沖縄豆腐、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、大根、油、マンユマロ、黒砂糖、三温糖、小麦粉、焼油 【緑】人参、玉ねぎ、青ピーマン(茹で最後に)、りんご、フルーツ、カクテル、サラダ菜	【赤】さんま(缶詰)、かば焼、鶏もも、豆乳、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、グラニュー糖、調合油、さつま芋、小麦粉、油 【緑】人参、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、レモン・果汁、白菜、ほうれんそう、ふなしめじ、みかん	【赤】豚肩ロース、わかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも、菓子パン 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、フルーツ
ミルク コーンフレークスクッキー	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク ソベボーボー	ミルク 芋つぶら	ミルク 菓子パン	
18 梅ちりご飯 チキンのバーベキュー焼き チヂンクニーイリチー マカロニスープ みかん	19 麦ご飯 スパニッシュオムレツ 茄子みそ炒め わかめスープ りんご	20 ロールパン ボークビーンズ 白菜とリンゴのサラダ ほうれん草のポタージュスープ オレンジ	21 きびご飯 魚ステーキ 南瓜のそぼろ煮 もずくのみそ汁 みかん	22 きびご飯 鮭のトマトチーズ焼き レンコン入りきんぴら風煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 りんご	23 スタミナ丼 サラダスープ フルーツ
【赤】アジメ、ジャコ、鶏もも、豚もも、ベーコン、ミルク、鮭、フレーク、焼きのり 【黄】胚芽米、強化米、ごま、いり、三温糖、糸こんにゃく、調合油、マカロニ、乾米(はいが精米・水稲) 【緑】梅漬、塩漬、島人参、人参、たまねぎ、さやいんげん、にんにく、しょうが、キャベツ、セロリー、みかん	【赤】卵、あさり缶詰、保育ミルク、豚、ひき肉、カットわかめ、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、黒米、炒め油、バター、調合油、三温糖、ごま油、食パン、砂糖 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶詰、トマト、パセリ、ピーマン、根深ねぎ、なす、青ピーマン、人参、えのきたけ、ねぎ	【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、豆乳、保育ミルク 【黄】ロールパン、三温糖、油、ホットケーキ粉、牛乳、黒砂糖、もち粉 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶詰、トマト、ジュース、白菜、りんご 【赤】玉ねぎ、マッシュルーム缶詰、トマト、パセリ、ピーマン、根深ねぎ、なす、青ピーマン、人参、えのきたけ、ねぎ	【赤】赤魚、豚挽肉、ミルク、卵、イチゴ、ヨーグルト 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ホットケーキ粉、バター(焼く) 【緑】玉ねぎ、フロッコリー、トマト、南瓜、さやいんげん、干椎茸、もずく、えのきたけ、温州みかん	【赤】鮭切り身、ピザ用チーズ、豚もも肉、生揚げ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、調合油、グラニュー糖、油、さつま芋 【緑】玉ねぎ、えのきたけ、トマト、ごぼう、人参、れんこん、生さやいんげん、もやし、小松菜	【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、炒め油、三温糖、片栗粉、ごま油、菓子パン 【緑】なす、根深ねぎ、生しいたけ、しめじ、トマト、にんにく(みじん)、しょうが(みじん)、サラダ菜、鶏がら、フルーツ
ミルク 鮭おにぎり	ミルク きな粉ラスク	ミルク ムーチャー (0、1歳児蒸しパン)	ミルク ヨーグルトパンケーキ	ミルク 焼き芋	ミルク 菓子パン
25 ゆかりご飯 高野豆腐のオランダ煮 花野菜ソテー レバースープ みかん	26 チキンライス 魚パン粉焼きタルタルソー 枝豆 南瓜のクリームスープ いちご	27 スパゲティミートソース フロッコリーおほか和え はんぺんとサラダ菜のスー みかん	28 麦ご飯 鶏肉と大根のみそ煮 ひじきの中華サラダ コンスープ りんご	29 お弁当会	30 大掃除
【赤】高野豆腐、にんにく、固形コンソメ、豚・レバー、ミルク、豚挽肉、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび強化米、小麦粉、揚げ油、三温糖、ウインナー、油、薄力粉 【緑】フロッコリー、玉ねぎ、黄ピーマン、人参、コーン缶、温州みかん、にんにく	【赤】鶏もも、白身魚、卵、卵(茹で)、豆乳、ミルク、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、小麦粉、バター、小麦粉、パン粉、油、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ、人参、さやいんげん、冷凍ビクルス、パセリ、枝豆、冷凍、南瓜、いちご	【赤】牛挽肉、豚挽肉、しらす干し、はんぺん、保育ミルク、焼きのり 【黄】スパゲティ、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム缶詰、トマト、缶、にんにく、フロッコリー、コーン缶、サラダ菜、温州みかん	【赤】鶏もも、ひじき、ハム、保育ミルク、木綿豆腐 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、三温糖、ごま油、ごま、いり、じゃがいも、米粉(うるち米)、片栗粉、調合油、上白糖 【緑】大根、人参、きゅうり、コーン缶、コーン缶、コーン缶、クリーム、玉ねぎ	【赤】ツナ缶 【黄】ロールパン 【緑】玉ねぎ、野菜ジュース	
ミルク 油みそおにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 塩おにぎり	ミルク 豆腐と米粉のブラウニー	野菜ジュース ツナサンド	

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

たまご
鯖・鮭

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

令和3年



1月離乳食予定献立表



		1回食 離乳食初期 5～6ヶ月頃 (滑らかにすりつぶした状)	1回食 離乳食中期 7～8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ)	1回食 離乳食後期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ)	材料	2回食 7ヶ月以降
4	月	10倍粥 人参のペースト 大根のペースト スープ	7倍粥 ささみの根菜煮 煮リンゴ のヨーグルト和え スープ	全粥→軟飯 豚肉の根菜煮 煮リン ゴヨーグルト和え スープ 果物	米 ささみ 玉ねぎ 豚肉 大根 人参 豆腐 ヨーグルト りんご 豆腐	お粥 豆腐煮 根菜 スープ
5	火	10倍粥 白身魚のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜煮 白菜スープ	全粥→軟飯 白身魚の煮付け 野菜 炒め煮 白菜スープ 果物	米 白身魚 キャベツ ささみ 人参 玉 ねぎ 白菜 さつま芋	芋入り粥 ささみの野 菜煮のどろ煮
6	水	10倍粥 ジャガ芋のペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 ミルクシチュー トマトおろし 和え	全粥→軟飯 ミルクシチュー トマト おろし和え 果物	米 ツナ 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 きゅうり トマト 育児乳	お粥 ツナのトマト煮 ポテトスープ
7	木	10倍粥 しらすのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 しらすのおろし煮 ゆし豆 腐	ジュウシー しらすのおろし煮 ゆし豆 腐汁 果物	米 ささみ しらす 人参 大根 ゆし豆 腐 豚肉	しらす入り7倍粥 根 菜のどろ煮
8	金	10倍粥 白身魚のペースト 人参のペースト	芋入り7倍粥 白身魚のほぐし煮 根菜煮 玉ねぎスープ	芋入り全粥→軟飯 白身魚のムニ エル 根菜煮 みそ汁 果物	米 白身魚 ささみ さつま芋 人参 大根 玉ねぎ キャベツ わかめ	ささみと根菜のお粥 スープ
9	土	10倍粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 高野豆 腐のスープ	トマトライス 高野豆腐のスープ 果物	米 ささみ 鶏もも 玉ねぎ 人参 コー ン 凍り豆腐 白身魚 小松菜	白身魚と野菜のお粥 人参煮
11	月					
12	火	10倍粥 絹ごし豆腐ペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみのトマト煮 レタス煮 スープ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 レタス 煮 すまし汁 果物	米 ささみ 粉チーズ 豆腐 モスク人 参 玉ねぎ トマト レタス	チーズ入りトマト粥 豆 腐と野菜のどろ煮
13	水	10倍粥 さつま芋のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 トマトの おろしあえ きんとん煮	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 ひじき サラダ きんとん煮 果物	米 ささみ ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ さつま芋 トマト きゅうり ひじき	トマト7倍粥 ツナの野 菜煮
14	木	10倍粥 人参のペースト 青梗菜のペースト スープ	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 青菜お 浸し スープ	全粥→軟飯 松風焼き 青菜炒め スープ 果物	米 豆腐 ツナ 豚ひき肉 玉ねぎ 人 参 ひじき 青梗菜 コーン	ツナ入り野菜粥 青菜 スープ
15	金	10倍粥 大根のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 ささみの根菜煮 野菜スー プ	全粥→軟飯 ささみの根菜煮 豆乳 みそ汁 果物	米 ささみ 大根 人参 豚肉 白菜 豆乳 さつま芋 キャベツ	7倍粥 白身魚のほぐし 煮 芋マッシュ スープ
16	土	10倍粥 ジャガ芋のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 きゅうりの おろし煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 きゅう りの中華風 みそ汁 果物	米 しらす ささみ 人参 玉ねぎ キャベ ツ きゅうり わかめ じゃが芋	しらす粥 野菜のどろ煮
18	月	10倍粥 人参のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 キャベツ スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 キャベ ツスープ 果物	米 ささみ 大根 キャベツ 人参 さや いんげん 玉ねぎ しらす マカロニ	7倍粥 大根のシラス 煮 マカロニスープ
19	火	10倍粥 人参のペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみのトマト煮 野菜 煮 わかめスープ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 茄子 みそ炒め わかめスープ 果物	米 ささみ 白身魚 わかめ トマト き な粉 人参 玉ねぎ 茄子	きな粉粥 白身魚と野 菜のどろ煮
20	水	10倍粥 白菜のペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 ささみの白菜煮 煮リンゴ ほうれん草スープ	全粥→軟飯 ポークビーンズ 白菜サ ラダ ほうれん草スープ 果物	米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 白菜 豚挽肉 ツナ	ツナと南瓜のお粥 野 菜煮
21	木	10倍粥 ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト スープ	納豆7倍粥 ささみとじゃが芋のマッ シュ キャベツの煮浸し スープ	納豆全粥→軟飯 肉じゃが 切り干し 大根サラダ みそ汁 果物	米 ささみ じゃが芋 しらす 育児乳 キャベツ 人参 ブロッコリー 麩 わかめ	しらすと野菜のお粥 ポ テトミルクスープ
22	金	10倍粥 白身魚のペースト 南瓜のペースト スープ	7倍粥 白身魚の人参煮 南瓜 スープ	全粥→軟飯 白身魚と人参の煮物 南瓜スープ 果物	米 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 育 児乳 ささみ	南瓜粥 ささみと野菜 のどろ煮
23	土	10倍粥 しらすのペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみのトマト煮 豆腐スー プ	全粥→軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 トマト 茄子 ねぎ しらす	お粥 しらすの野菜煮 トマトスープ
25	月	10倍粥 ブロッコリーのペー スト 人参ペースト スープ	レバー7倍粥 花野菜煮 高野豆 腐スープ	全粥→軟飯 豆腐オランダ煮 花野 菜ソテー レバースープ 果物	米 ささみ 高野豆腐 玉ねぎ ブロッ コリー カリフラワー レバー 人参	お粥 ささみの野菜煮 玉ねぎ人参のスープ
26	火	10倍粥 人参のペースト トマ トのペースト スープ	7倍粥 鮭のトマト煮 人参煮 スープ	全粥→軟飯 鮭のトマトホイル焼き 人参煮 みそ汁 果物	米 ささみ 鮭 キャベツ しらす 人参 玉ねぎ ポテト 豆腐 モスク	芋粥 ささみと野菜のどろ 煮
27	水	10倍粥 しらすのペースト ブ ロッコリーのペースト スープ	しらす7倍粥 野菜煮 人参のスー プ	しらす全粥→軟飯 ブロッコリーミート ソース煮 スープ 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ しらす 豚 挽肉 ブロッコリー コーン トマト缶	ささみと野菜のお粥 スープ
28	木	10倍粥 人参のペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 ささみの根菜煮 スープ	全粥→軟飯 鶏肉と大根の味噌煮 ひじきサラダ コーンスープ 果物	米 ささみ 大根 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 きな粉 豆腐	きな粉粥 豆腐と野菜 のスープ
29	金	10倍粥 ブロッコリーのペースト 白身魚のペースト スープ	7倍粥 白身魚のくず煮 南瓜煮 スープ	全粥→軟飯 魚ステーキ 南瓜そぼろ 煮 みそ汁 果物	米 白身魚 もずく 玉ねぎ 人参 ブ ロッコリー 豚肉 ささみ 南瓜	人参入りささみ粥 南 瓜スープ
30	土	10倍粥 さつま芋のペースト キャベツのペースト スープ	人参7倍粥 ミルクスープ	人参入り全粥→軟飯 豚汁 果物	米 豚肉 しらす 人参 さつま芋 ほ うれん草 玉ねぎ キャベツ 育児乳	しらすと芋のお粥 野 菜スープ

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。