



1月 離乳食予定献立表



日 曜日	献立	主な食材
4 土	納豆ほうれん草 具沢山汁 さつまいもサラダ 果物	納豆 ほうれん草 人参 大根 鶏肉 さつまいも 果物
6 月	煮込みうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物
7 火	すき焼き風 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	白菜 牛肉 焼豆腐 ブロッコリー 大根 果物
8 水	白身魚の煮付け 野菜のお浸し トマト 味噌汁 果物	かれい 白菜 人参 トマト 玉ねぎ わかめ 果物
9 木	鶏肉の柔らか煮 ほうれん草煮浸し 和風スパ 野菜スープ 果物	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ スパゲティ キャベツ 果物
10 金	五目玉子焼き 筑前煮 もやし和え物 味噌汁 果物	卵 人参 ほうれん草 鶏肉 大根 もやし 果物
11 土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
14 火	鶏肉の野菜煮 ブロッコリーの出汁煮 味噌汁 果物	鶏肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 豆腐 果物
15 水	白身魚の潮煮 人参しりしり さつまいも煮 味噌汁 果物	白身魚 大根 人参 ツナ缶 さつまいも キャベツ 果物
16 木	〈お誕生会〉 やきとり丼 ナムル トマト 卵スープ 果物	鶏肉 玉ねぎ ミニトマト もやし 卵 果物
17 金	玉子焼き ほうれん草のお浸し 人参煮 味噌汁 果物	卵 ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 果物
18 土	肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
20 月	しらすごはん けの汁 野菜マッシュポテト 野菜マッシュポテト 果物	大根 人参 豆腐 じゃがいも ほうれん草 しらす 果物
21 火	野菜卵とじ 小松菜だし煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	卵 人参 ブロッコリー 小松菜 かぼちゃ 卵 玉ねぎ 果物
22 水	焼き魚 大根の千切煮 きゅうりの和え物 味噌汁 果物	鮭 大根 人参 きゅうり 白菜 果物
23 木	納豆ごはん キャベツの出汁煮 マカロニ煮 野菜スープ 果物	納豆 キャベツ マカロニ 人参 玉ねぎ 果物
24 金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 マカロニ きゅうり 納豆 果物
25 土	肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
27 月	卵煮込みうどん 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん 果物
28 火	そぼろごはん 春雨サラダ もやし煮 味噌汁 果物	卵 とりひき肉 人参 春雨 もやし 大根 果物
29 水	魚のソテー 白菜出汁煮 ブロッコリー 味噌汁 果物	白身魚 白菜 ブロッコリー もやし 果物
30 木	ポテトオムレツ ほうれん草のしらす和え 人参煮 スープ 果物	卵 じゃがいも とりひき肉 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 果物
31 金	チキンボール 野菜の細切煮 トマト 味噌汁 果物	チキンボール 玉ねぎ 大根 トマト 人参 果物

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



- ◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせて、おかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。
- ◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。
 アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。