



# 1月 離乳食予定献立表



日 曜日	献立	主な食材
4 金	納豆ほうれん草ごはん ブロッコリーのツナ和え 人参煮 麩の味噌汁 果物	納豆 ほうれん草 ブロッコリー ツナ 人参 麩 果物
5 土	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 月	けの汁 鮭ごはん ミートポテト 果物	大根 人参 豆腐 鮭 とりひき じゃがいも 果物
8 火	肉じゃが ほうれん草お浸し 豆腐の味噌汁 果物	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 豆腐 果物
9 水	煮魚 野菜のお浸し トマト 玉ねぎの味噌汁 果物	魚 白菜 人参 トマト 玉ねぎ 果物
10 木	肉あんかけごはん キャベツに柔らか煮 芋マッシュ 小松菜と麩のスープ 果物	豚肉 キャベツ じゃがいも 小松菜 麩 果物
11 金	五目卵焼き ほうれん草お浸し 大根煮 じゃがいもの味噌汁 果物	卵 人参 とりひき肉 ほうれん草 大根 じゃがいも 果物
12 土	肉豆腐 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
15 火	鶏と野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのスープ煮 豆腐の味噌汁 果物	鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー 豆腐 果物
16 水	魚のあんかけ 人参しりしり さつまも煮 白菜煮 キャベツの味噌汁 果物	魚 人参 卵 さつま芋 白菜 キャベツ 果物
17 木	炊き込みご飯 チキンボール 大根煮 ミニトマト かき玉汁 果物	人参 チキンボール ミニトマト 大根 卵 果物
18 金	スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 人参煮 豆腐の味噌汁 果物	卵 ほうれん草 人参 豆腐 果物
19 土	三色丼 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
21 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
22 火	豚丼風 コールスローサラダ トマト 玉ねぎの味噌汁 果物	豚肉 キャベツ 人参 トマト 玉ねぎ 果物
23 水	焼き魚 大根煮 きゅうりの和え物 白菜の味噌汁 果物	魚 大根 きゅうり 白菜 果物
24 木	ミートボール ほうれん草煮浸し スパ煮 野菜スープ 果物	ミートボール ほうれん草 スパゲティ キャベツ 人参 玉ねぎ 果物
25 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
26 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
28 月	野菜うどん 果物	うどん 卵 ほうれん草 人参 ねぎ 大根 果物
29 火	納豆ごはん 春雨煮 小松菜お浸し 大根の味噌汁 果物	納豆 春雨 小松菜 大根 果物
30 水	煮魚 白菜の柔らか煮 かぼちゃ煮 わかめの味噌汁 果物	魚 白菜 かぼちゃ わかめ 果物
31 木	<誕生会>オムライス キャベツ煮込み 野菜スープ 果物	とりひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ煮込み キャベツ 果物

**離乳食を与えるときは  
声かけを**

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

◎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。

**お原負い**

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。