

# 2024年度 1月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料				中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー					エネルギー	パワー	ヘルシー
4 18 (土)		ツナトマト煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	ツナトマト煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	ツナ 豆腐 おから 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ バナナ	11 25 (土)		鶏井 わかめと大根の煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	鶏井 わかめと大根の煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 かつお節 おから 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ 大根 里芋 長ねぎ
			バナナパンケーキ 牛乳							おから蒸しパン 牛乳			
6 20 (月)		ごはん たいのねぎ蒸し ほうれん草の白和え 大根とかぼちゃの味噌汁 果物	ごはん たいのねぎ蒸し ほうれん草の白和え 大根とかぼちゃの味噌汁 果物	米 さつまいも	鯛 豆腐 かつお節 味噌 牛乳	長ねぎ ほうれん草 人参 大根 かぼちゃ ひじき	27 (月)		ごはん たら味噌風味焼き 大根のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 果物	ごはん たら味噌風味焼き 大根のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	たら ツナ 味噌 牛乳	トマト 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 長ねぎ
			焼き芋 牛乳							スイートポテト 牛乳			
7 21 (火)		そぼろあんかけ丼 白菜の和え物 チンゲン菜のスープ 果物	そぼろあんかけ丼 白菜の和え物 チンゲン菜のスープ 果物	米 片栗粉	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 しらす(21日)	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり チンゲン菜 春の七草(7日) 小松菜(21日)	14 28 (火)		カレーライス風 キャベツと人参のサラダ 大根のスープ 果物	カレーライス風 キャベツと人参のサラダ 大根のスープ 果物	米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 トマト 青のり 長ねぎ
			七草ミルクソフット(7日) 青菜としらすのソフット(21日) 牛乳							のりおかかおにぎり 牛乳			
8 22 (水)		ごはん 蒸し鮭 カリフラワーサラダ 冬野菜豚汁 果物	ごはん 蒸し鮭 カリフラワーサラダ 冬野菜豚汁 果物	米 パン	鮭 きな粉 牛乳 味噌 豚肉	カリフラワー パプリカ 人参 玉ねぎ 長ねぎ	15 29 (水)		ごはん 肉豆腐 小松菜の煮浸し 大豆入り味噌汁 果物	ごはん 肉豆腐 小松菜の煮浸し 大豆入り味噌汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉	豚肉 豆腐 大豆 味噌 ヨーグルト 牛乳	人参 小松菜 大根 長ねぎ
			きな粉トースト 牛乳							ヨーグルト蒸しパン 牛乳			
9 23 (木)		ごはん 松風焼き 紅白煮 白菜とお麩のすまし汁 果物	ごはん 松風焼き 紅白煮 白菜とお麩のすまし汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 豆腐 焼き麩 味噌 牛乳	青のり 大根 人参 白菜 長ねぎ	16 30 (木)		ごはん 鶏肉の南部焼き ブロッコリーのおかか和え 人参のすまし汁 果物	ごはん 鶏肉の南部焼き ブロッコリーのおかか和え 人参のすまし汁 果物	米 片栗粉 ごま うどん	鶏肉 かつお節 豚肉 牛乳 おから	ブロッコリー 人参 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ
			みそポテト 牛乳							肉うどん 牛乳			
10 24 (金)		パン ミートボール かぼちゃサラダ ほうれん草のミルクスープ 果物	パン ミートボール かぼちゃサラダ ほうれん草のミルクスープ 果物	パン 片栗粉 米	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ ほうれん草 人参 長ねぎ	17 31 (金)		ごはん かわいいの磯あんかけ かぶの煮物 キャベツの味噌汁 果物	ごはん かわいいの磯あんかけ かぶの煮物 キャベツの味噌汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも	かわいい チーズ 味噌 牛乳	青のり かぶ 人参 キャベツ 長ねぎ
			鶏そぼろおにぎり 牛乳							チーズポテト 牛乳			

- \* 主食は離乳食の進み具合に応じ、お粥、軟飯、普通炊きで提供します。
- \* 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。
- \* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
- \* 今月の魚は 鮭 かわいい たら しらすです。段階に応じ使用していきます。
- \* 今月の果物はバナナ・りんご・柑橘類・いちご等を予定しています。
- \* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。
- \* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

