



# 2024年 1月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	主な材料
4 (木)	昼食	おかゆ 大根とかぼちゃのそぼろ煮 豆腐と青菜ののろみ煮 かつおだし汁	おかゆ 大根とかぼちゃのそぼろ煮 豆腐と青菜ののろみ煮 かつおだし汁	米 鶏ひき肉 だいこん かぼちゃ 豆腐 ほうれんそう にんじん だし汁
	おやつ	ウムニー ベビーせんべい		さつまいも せんべい
5 (金)	昼食	おかゆ じゃがいものトマト煮 ほうれん草のツナ煮 冬瓜スープ	おかゆ じゃがいものトマト煮 ほうれん草のツナ煮 冬瓜スープ	米 鶏もも肉 じゃがいも ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう にんじん ツナ缶 とうがん
	おやつ	一口おにぎり (しらす) みかん		米 しらす みかん缶
6 (土)	昼食	おかゆ 大根と鶏肉の煮物 豆腐と白菜ののろみ煮 かつおだし汁	おかゆ 大根と鶏肉の煮物 豆腐と白菜ののろみ煮 かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん 豆腐 はくさい だし汁
	おやつ	野菜雑炊 バナナ		米 ほうれんそう にんじん バナナ
9 (火)	昼食	おかゆ 豆腐のみそ煮 キャベツとしらす煮 みそ汁 (だいこん)	おかゆ 豆腐のみそ煮 キャベツとしらす煮 みそ汁 (だいこん)	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん しらす干し キャベツ きゅうり にんじん 大根
	おやつ	わかめ粥 みかん		米 わかめ みかん缶
10 (水)	昼食	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 麩と野菜の煮物 みそ汁 (じゃがいも)	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 麩と野菜の煮物 みそ汁 (じゃがいも)	米 キング 豆腐 こまつな 麩 キャベツ にんじん じゃがいも
	おやつ	一口おにぎり (鮭) バナナ		米 鮭 バナナ
11 (木)	昼食	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ (スライス)	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ (つぶし)	うどん (小麦) ツナ缶 ほうれんそう にんじん 鶏ひき肉 かぼちゃ たまねぎ バナナ
	おやつ	きなこトースト みかん		食パン 育児用ミルク きな粉 みかん缶
12 (金)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 鶏肉とじゃがいもの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 鶏肉とじゃがいもの煮物 かつおだし汁	米 キング たまねぎ ほうれんそう 鶏肉 じゃがいも にんじん いんげん だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 りんご (おろし煮)		米 ひじき にんじん りんご
13 (土)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根と大豆の煮物 みそ汁 (はくさい) りんご (おろし煮)	そぼろあんかけ丼 大根と大豆の煮物 みそ汁 (はくさい) りんご (おろし煮)	米 鶏ひき肉 たまねぎ ピーマン だいこん にんじん 大豆 いんげん 白菜 りんご
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) バナナ		米 わかめ バナナ
15 (月)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 かつおだし汁	米 ささ身 じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー にんじん かつお節 だし汁
	おやつ	煮込みうどん バナナ		うどん ツナ缶 にんじん ほうれんそう バナナ
16 (火)	昼食	おかゆ 大根と豆腐ののろみ煮 レバーとかぼちゃの煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 大根と豆腐ののろみ煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 (白菜)	米 豚肉 豆腐 だいこん にんじん いんげん かぼちゃ 豚レバー 白菜
	おやつ	食パン トマトスープ		食パン だいこん はくさい にんじん トマト
17 (水)	昼食	野菜煮込みうどん のり塩ポテト みかんヨーグルト	野菜煮込みうどん マッシュポテト みかんヨーグルト	うどん (小麦) ツナ缶 ほうれんそう にんじん じゃがいも にんじん あおのり ヨーグルト みかん
	おやつ	一口おにぎり (しらす) バナナ		米 しらす バナナ
18 (木)	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆		
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし煮)		米 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん りんご

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



# 2024年 1月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	主な材料
19 (金)	昼食	納豆粥 白身魚とかぼちゃの煮物 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁 (じゃがいも)	納豆粥 白身魚とかぼちゃの煮物 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁 (じゃがいも)	米 納豆 キング かぼちゃ たまねぎ 豆腐 キャベツ にんじん いんげん じゃがいも
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) バナナ		米 わかめ バナナ
20 (土)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 さつまいものお焼き みそ汁 (もずく)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと青菜の煮物 みそ汁 (もずく)	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん さつまいも こまつな もずく
	おやつ	しらす粥 ゆで野菜 (にんじん)		米 しらす にんじん
22 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根と大豆の煮物 みそ汁 (キャベツ) バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 大根と大豆の煮物 みそ汁 (キャベツ) バナナ (つぶし)	米 鶏ひき肉 たまねぎ ピーマン だいこん にんじん 大豆 さといち キャベツ バナナ
	おやつ	わかめ粥 ゆで野菜 (にんじん)		米 わかめ にんじん
23 (火)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 ササミの肉団子 (あんかけ) 豆腐スープ	おかゆ 白菜のやわらか煮 ササミの肉団子 (あんかけ) 豆腐スープ	米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん ささ身 たまねぎ ほうれんそう 豆腐
	おやつ	さつまいも粥 りんご (おろし煮)		米 わつまいも りんご
24 (水)	昼食	野菜煮込みうどん 大根のそぼろ煮 さつまいも 一口おにぎり (おかか)	野菜煮込みうどん 大根のそぼろ煮 さつまいもマッシュ	うどん (小麦) ツナ缶 はくさい にんじん 鶏ひき肉 だいこん にんじん さつまいも こまつな
	おやつ	みかん		米 かつお節 みかん缶
25 (木)	昼食	おかゆ 豆腐と大根の煮物 じゃがいものお焼き 玉ねぎスープ	おかゆ 豆腐と大根の煮物 じゃがいもと青菜の煮物 かつおだし汁	米 豆腐 豚肉 だいこん にんじん ピーマン じゃがいも こまつな たまねぎ
	おやつ	野菜雑炊 りんご (おろし煮)		米 キャベツ にんじん りんご
26 (金)	昼食	おかゆ 白身魚のトマト煮 鶏肉と大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚のトマト煮 鶏肉と大根の煮物 かつおだし汁	米 キング じゃがいも トマト 鶏肉 だいこん にんじん たまねぎ だし汁
	おやつ	わかめ粥 バナナ		米 わかめ バナナ
27 (土)	昼食	おかゆ ササミ団子と南瓜の煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (だいこん)	おかゆ ササミと南瓜の煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (だいこん)	米 ささ身 かぼちゃ 豆腐 ほうれんそう にんじん 大根
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) りんご (おろし)		米 わかめ りんご
29 (月)	昼食	おかゆ 豆乳シチュー キャベツとツナの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆乳シチュー キャベツとツナの煮物 かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 豆乳 キャベツ にんじん ツナ缶 だし汁
	おやつ	しらすとわかめのお粥 くだもの		米 しらす干し わかめ バナナ
30 (火)	昼食	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 豆腐と青菜のとりみ煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 豆腐と青菜のとりみ煮 かつおだし汁	米 キング じゃがいも にんじん 豆腐 ほうれんそう にんじん だし汁
	おやつ	にんじん粥 みかん		米 にんじん みかん缶
31 (水)	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーとじゃがいもの煮物 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーとじゃがいもの煮物 かつおだし汁	米 鶏肉 大豆 キャベツ たまねぎ トマト じゃがいも ブロッコリー にんじん だし汁
	おやつ	さつまいも粥 りんご (おろし)		米 さつまいも りんご

🏠 あけましておめでとうございます 🏠

新しい年がスタートしました。寒い日が続いていますが、体調を崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健康な身体をつくりましょう。こども達にとって笑顔いっぱいの素敵な年になりますように....  
今年も1年よろしくお祈りします。