



1月離乳食献立予定表

松寺こども園

日 曜	初期(5~6ヶ月) トロトロ~ドロドロ状 つぶし粥	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ 全がゆ	後期(9~10ヶ月) 歯ぐきでつぶせる固さ 全がゆ~軟飯
4 土	キャロットがゆ(人参 玉葱 しらす) 野菜スープ(人参 玉葱)	キャロットがゆ(人参 玉葱 しらす) 野菜スープ(人参 玉葱)	キャロットがゆ(人参 玉葱 しらす) 野菜スープ(人参 玉葱)
6 月	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) 煮物(ひじき ジャガ芋 人参 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
7 火	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 小松菜) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 小松菜) 高野豆腐すりおろし	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) サラダ(さつま芋 人参 胡瓜 マヨネーズ) 味噌汁(人参 かぶ 青菜)
8 水	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 大根) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 大根) 煮魚	軟飯 魚のマヨドレ焼き 煮物(鶏挽肉 人参 ジャガ芋) 味噌汁(人参 大根 白菜)
9 木	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 玉葱) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 玉葱) 煮豆腐	軟飯 ミートボール(豚挽肉 パン粉) 和え物(人参 胡瓜 もやし マカロニ) 味噌汁(人参 さつま芋 玉葱)
10 金	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) サラダ(人参 キャベツ まぐろ油漬) ハヤシシチュー(人参 玉ねぎ ジャガ芋 鶏挽肉)
11 土	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 さつま芋) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 さつま芋) 煮豆腐	軟飯 煮魚 ポテトサラダ(ジャガ芋 人参) 味噌汁(人参 白菜 豆腐) 果物
14 火	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 ジャガ芋) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 ジャガ芋) 煮魚	軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) 煮物(切干大根 ジャガ芋 人参 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
15 水	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 高野豆腐すりおろし	軟飯 豆腐ステーキそぼろあんかけ(木綿豆腐 豚挽肉 玉葱) サラダ(ブロッコリー 人参 胡瓜 まぐろ油漬 マヨネーズ) 味噌汁(人参 大根 わかめ おつゆ麩)
16 木	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	軟飯 魚の塩焼き 和え物(人参 キャベツ もやし) スープ(人参 玉葱 わかめ)
17 金	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	軟飯 ミートボール(豚挽肉 パン粉) サラダ(ジャガ芋 人参 胡瓜 マヨネーズ) 味噌汁(人参 キャベツ 玉ねぎ)
18 土	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	軟飯 魚のムニエル 煮物(さつま芋 人参 玉ねぎ) 鶏挽肉) 味噌汁(人参 キャベツ おつゆ麩) 果物
20 月	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) 煮物(ひじき ジャガ芋 人参 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
21 火	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 ほうれん草) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 ほうれん草) 煮魚	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) スパゲティ(人参 玉葱 まぐろ油漬 スパゲティ) 味噌汁(人参 法蓮草 豆腐 玉葱)
22 水	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 南瓜) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 南瓜) 煮豆腐	軟飯 ミートボール(豚挽肉 玉ねぎ パン粉) サラダ(南瓜 人参 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
23 木	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 大根) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 大根) 煮魚	軟飯 魚のマヨドレ焼き 煮物(鶏挽肉 人参 ジャガ芋) 味噌汁(人参 大根 白菜)
24 金	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 小松菜) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 小松菜) 高野豆腐すりおろし	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) サラダ(さつま芋 人参 胡瓜 マヨネーズ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
25 土	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 さつま芋) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 さつま芋) 煮豆腐	軟飯 煮魚 和え物(ジャガ芋 玉葱 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) 果物
27 月	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 ジャガ芋) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 ジャガ芋) 煮魚	軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) 煮物(切干大根 人参 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 ジャガ芋)
28 火	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 玉葱) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(さつま芋 玉葱) 煮豆腐	軟飯 豆腐あんかけ(木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱) サラダ(人参 胡瓜 もやし マカロニ マヨネーズ) 味噌汁(人参 さつま芋 玉葱)
29 水	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 煮魚	軟飯 ミートボール(豚挽肉 パン粉) 和え物(ブロッコリー 人参 胡瓜 まぐろ油漬) 味噌汁(人参 大根 おつゆ麩)
30 木	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 煮豆腐	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ジャガ芋) 高野豆腐すりおろし	軟飯 魚の照り焼き 煮物(人参 ジャガ芋 玉葱) ゆでブロッコリー スープ(人参 玉葱 わかめ)
31 金	つぶしがゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) サラダ(人参 キャベツ まぐろ油漬 マヨネーズ) ハヤシシチュー(人参 玉ねぎ ジャガ芋 鶏挽肉)



※初期~後期の魚は、カラスカレイを使用します。後期食のサラダ等に使用するマヨドレは、卵不使用のマヨネーズ仕様の調味料です。
材料の都合により献立内容を変更することがあります。