



1月 離乳食予定表



松寺こども園

日	曜	午前のおやつ	後期(9か月～11か月) 歯ぐきで潰せる固さ 全粥～軟飯	完了期(12～18か月) 歯ぐきで噛める 軟飯～御飯	午後のおやつ	
5	月	ボーロ 番茶	軟飯 煮魚(カスライ) ひじき煮(ひじき 人参 豚挽き肉 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	ごはん 煮魚(カスライ) ひじき煮(ひじき 人参 豚挽き肉 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	クッキー センベ い 牛乳	
6	火	ビスケット 番茶	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 和え物(ブロッコリー 人参 キャベツ シーチン) スープ(玉ねぎ 人参 じゃがいも)	ごはん 卵焼き(卵 チーズ) 和え物(ブロッコリー 人参 キャベツ シーチン) スープ(玉ねぎ 人参 じゃがいも)	クッキー ウエハース 牛乳	
7	水	カステラ 番茶	軟飯 ハンバーグ(豚挽き肉 パン粉) 煮物(さつまいも ブロッコリー 人参 玉ねぎ) すまし汁(大根 人参 玉ねぎ)	ごはん ハンバーグ(豚挽き肉 パン粉) 煮物(さつまいも ブロッコリー 人参 玉ねぎ) すまし汁(大根 人参 玉ねぎ)	マーラーカオ 牛乳	
8	木	バナナ 番茶	軟飯 ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) スパゲッティ(スパゲッティ 玉ねぎ シーチン 人参)味噌汁(白菜 人参 おつゆ麴)	ごはん ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) スパゲッティ(スパゲッティ 玉ねぎ シーチン 人参)味噌汁(白菜 人参 おつゆ麴)	超熟ロール 牛乳	
9	金	あられ 番茶	軟飯 魚のみそ焼き(カスライ) 春雨サラダ(春雨 胡瓜 人参 マヨドレ) すまし汁(大根 人参 玉ねぎ)	ごはん 魚のみそ焼き(カスライ) 春雨サラダ(春雨 胡瓜 人参 マヨドレ) すまし汁(大根 人参 玉ねぎ)	ボーロ 牛乳	
10	土	せんべい 番茶	軟飯 煮魚(カスライ) サラダ(じゃがいも 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴) バナナ	ごはん 煮魚(カスライ) サラダ(じゃがいも 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴) バナナ	お菓子 番茶	
13	火	ウエハース 番茶	軟飯 ハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉) マカロニサラダ(マカロニ 人参 胡瓜 シーチン マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 さつまいも)	ごはん ハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉) マカロニサラダ(マカロニ 人参 胡瓜 シーチン マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 さつまいも)	フレンズスイーツ 牛乳	
14	水	ボーロ 番茶	軟飯 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 豚挽き肉) 和え物(キャベツ シーチン 人参) 味噌汁(人参 じゃがいも おつゆ麴)	ごはん 卵焼き(卵) 和え物(キャベツ シーチン 人参) 味噌汁(人参 じゃがいも おつゆ麴)	バナナ 牛乳	
15	木	ビスケット 番茶	軟飯 ミートボール煮(豚挽き肉 パン粉) ポテトサラダ(じゃがいも 胡瓜 シーチン 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ わかめ)	ごはん ミートボール煮(豚挽き肉 パン粉) ポテトサラダ(じゃがいも 胡瓜 シーチン 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ わかめ)	クッキー センベ い 牛乳	
16	金	カステラ 番茶	軟飯 ポトフ(人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏ひき肉) サラダ(ブロッコリー 人参 マヨドレ) 魚のゆかり焼き(カスライ)	ごはん ポトフ(人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏ひき肉) サラダ(ブロッコリー 人参 マヨドレ) 魚のゆかり焼き(カスライ)	ひこうきビスケット 牛乳	
17	土	せんべい 番茶	軟飯 煮魚(カスライ) 炒め煮(キャベツ 人参 玉ねぎ 豚挽き肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	ごはん 煮魚(カスライ) 炒め煮(キャベツ 人参 玉ねぎ 豚挽き肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	お菓子 番茶	
19	月	あられ 番茶	軟飯 魚の照り焼き(カスライ) ソテー(ほうれん草 人参 キャベツ シーチン) 味噌汁(大根 人参 おつゆ麴)	ごはん 魚の照り焼き(カスライ) ソテー(ほうれん草 人参 キャベツ シーチン) 味噌汁(大根 人参 おつゆ麴)	ウエハース センベ い 牛乳	
20	火	バナナ 番茶	軟飯 豆腐のひき肉あんかけ(木綿豆腐 豚挽き肉) サラダ(ブロッコリー 人参 マカロニ マヨドレ)スープ(人参 もやし じゃがいも)	ごはん 豆腐のひき肉あんかけ(木綿豆腐 豚挽き肉) サラダ(ブロッコリー 人参 マカロニ マヨドレ)スープ(人参 もやし じゃがいも)	食パン 牛乳	
21	水	ウエハース 番茶	軟飯 ハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉) ひじき煮(ひじき 人参 豚挽き肉 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	ごはん ハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉) ひじき煮(ひじき 人参 豚挽き肉 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	クッキー センベ い 牛乳	
22	木	ボーロ 番茶	軟飯 魚のゆかり焼き(カスライ) 煮物(さつまいも ブロッコリー 人参 玉ねぎ) すまし汁(大根 人参 玉ねぎ)	ごはん 魚のゆかり焼き(カスライ) 煮物(さつまいも ブロッコリー 人参 玉ねぎ) すまし汁(大根 人参 玉ねぎ)	フレンズスイーツ 牛乳	
23	金	ビスケット 番茶	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 和え物(ブロッコリー 人参 キャベツ シーチン) スープ(玉ねぎ 人参 じゃがいも)	ごはん 卵焼き(卵 チーズ) 和え物(ブロッコリー 人参 キャベツ シーチン) スープ(玉ねぎ 人参 じゃがいも)	マーラーカオ 牛乳	
24	土	せんべい 番茶	軟飯 煮魚(カスライ) サラダ(じゃがいも 人参 シーチン マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	ごはん 煮魚(カスライ) サラダ(じゃがいも 人参 シーチン マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)	お菓子 番茶	
26	月	バナナ 番茶	軟飯 ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) マカロニサラダ(マカロニ 人参 胡瓜 シーチン マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 さつまいも)	ごはん ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) マカロニサラダ(マカロニ 人参 胡瓜 シーチン マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 さつまいも)	ボーロ 牛乳	
27	火	カステラ 番茶	軟飯 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 豚挽き肉) 和え物(キャベツ シーチン 人参) 味噌汁(人参 じゃがいも おつゆ麴)	ごはん 卵焼き(卵) 和え物(キャベツ シーチン 人参) 味噌汁(人参 じゃがいも おつゆ麴)	せんべい ウエ ハース 牛乳	
28	水	あられ 番茶	軟飯 魚のマヨドレ焼き(カスライ マヨドレ) ポークチャップ(豚挽き肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) すまし汁(大根 人参 おつゆ麴)	ごはん 魚のマヨドレ焼き(カスライ マヨドレ) ポークチャップ(豚挽き肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) すまし汁(大根 人参 おつゆ麴)	クッキー センベ い 牛乳	
29	木	ウエハース 番茶	軟飯 ハンバーグ(豚挽き肉 パン粉) ポテトサラダ(じゃがいも 人参 玉ねぎ マヨドレ) 味噌汁(わかめ 人参 玉ねぎ)	ごはん ハンバーグ(豚挽き肉 パン粉) ポテトサラダ(じゃがいも 人参 玉ねぎ マヨドレ) 味噌汁(わかめ 人参 玉ねぎ)	超熟ロール 牛乳	
30	金	ボーロ 番茶	軟飯 ポトフ(人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏ひき肉) サラダ(ブロッコリー 人参 マヨドレ) 魚のゆかり焼き(カスライ)	ごはん ポトフ(人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏ひき肉) サラダ(ブロッコリー 人参 マヨドレ) 魚のゆかり焼き(カスライ)	フレンズスイーツ 牛乳	
31	土	ビスケット 番茶	わくわくステージ(お弁当の日)			お菓子 番茶

※お弁当、おやつは1歳からになります。0歳児は離乳食の進捗具合や食事内容を検討しながら、おやつの内容を決めていきますので献立予定表の限りではありません。また材料の都合により献立内容を変更することがあります。

※☆印は手作りおやつになります。

※マヨドレは大豆から作られたマヨネーズタイプのドレッシングです。卵不使用です。

※フレンズスイーツは、米粉を使ったお菓子です。卵、乳不使用です。