

# 1月離乳食南

## よつば陽明保育園

日付	後期食（9～11か月ごろ）	
	午前	午後
5(月)	3倍がゆ わかめとおふのみそ汁 松風焼き ほうれん草とにんじんの和え物	コーンスープ 食パン
6(火)	3倍がゆ 豆腐とえのきのみそ汁 鮭の照り煮 にんじんしりしり	ほうれん草のスープ 食パン
7(水)	3倍がゆ もやしと厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりとしらすのおかか和え	みかんヨーグルト
8(木)	豆乳坦々風うどん もやしのナムル みかん缶	かぼちゃのおかゆ
9(金)	3倍がゆ 塩ちゃんこ（鶏団子） かぼちゃの和え物	コーンスープ 手作り食パン
13(火)	3倍がゆ ネギと油揚げのみそ汁 豚肉の炒め物 マカロニサラダ	ほうれん草のスープ 手作り食パン
14(水)	おかめ手打ちうどん 卵焼き もも缶	かぼちゃのおかゆ
15(木)	3倍がゆ オニオンスープ 鶏の照り煮 キャベツとコーンのサラダ	コーンスープ 食パン
16(金)	3倍がゆ ツナとわかめのお汁 つくね焼き かぼちゃとマカロニのサラダ	モモジュレ

19(月)	3倍がゆ 厚揚げとねぎのみそ汁 カレイの煮つけ ツナひじき	コーンスープ ホットケーキ
20(火)	和風あんかけ丼 わかめのお汁 きやべつのおかか和え	ほうれん草のスープ 食パン
21(水)	3倍がゆ 豆腐となめこのみそ汁 豚肉とのすき焼き風 小松菜の納豆和え	コーンスープ ホットケーキ
22(木)	3倍がゆ えのきとにんじんのみそ汁 鮭の煮物 もやしの中華和え	ヨーグルトケーキ
23(金)	ミートソーススパゲッティー コーンのスープ ブロッコリー	しらすのおかゆ
26(月)	3倍がゆ 切干大根のみそ汁 鮭のみそ煮 ひじきサラダ	コーンスープ 手作りデニッシュパン
27(火)	トマトあんかけ丼 ブロッコリーのスープ きゅうりと人参のごま和え	しらすトースト
28(水)	3倍がゆ わかめのスープ チャプチェ かぼちゃのサラダ	蒸しお好み焼き
29(木)	納豆ひき肉丼 えのきとたまねぎのみそ汁 切干大根のサラダ	バナナ
30(金)	肉うどん ほうれん草の和え物 ヨーグルト	しらすわかめのおかゆ

\*献立は材料の都合により変更する。

\*調理形態は月齢や体調、個人に合わせて

\*午前のおやつには赤ちゃんせんべい

# 献立表

完了期食（12か月ごろ～）	
午前	午後
お赤飯 わかめとおふのみそ汁 松風焼き ほうれん草とにんじんのごま和え	シュガーラスク
ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 さばの塩こうじ焼き にんじんしりしり	手作りレーズンパン
ごはん もやしと厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜の甘辛炒め きゅうりとしらすのおかか和え	みかんヨーグルト
豆乳坦々麺 もやしのナムル みかん缶	チュモッパ
ゆかりごはん 塩ちゃんこ（鶏団子） かぼちゃの和え物	手作り食パン
ごはん ネギと油揚げのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ	手作り食パン (いちごジャム)
おかめ手打ちうどん 卵焼き もも缶	ベビーチーズ たぬきおにぎり
ごはん オニオンスープ 鶏のからあげ キャベツとコーンのサラダ	コーンフレーク
ふりかけごはん ツナとわかめのすまし汁 レンコンつくね焼き かぼちゃとマカロニのサラダ	バースデースイーツ

ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 カレイの煮つけ ツナひじき	マーブルケーキ (ココア)
和風カレー丼 とろろ昆布とおくらのすまし汁 きやべつのおかか和え	手作りあん食パン
ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚肉とごぼうのすき焼き風 小松菜の納豆和え	ワインナードッグ
ごはん えのきとにんじんのみそ汁 さばの竜田揚げ もやしの中華和え	ヨーグルトケーキ
ミートソーススパゲッティー コーンとパセリのスープ ブロッコンブ	しらすおにぎり
ごはん 切干大根とおくらのみそ汁 鮭のみそマヨ焼き ひじきサラダ	手作りデニッシュパン
ハヤシライス ブロッコリーのスープ きゅうりと人参のごま和え	チーズしらすトースト
ごはん わかめとごまのスープ チャプチェ かぼちゃとクリームチーズのサラダ	お好み焼き
納豆ひき肉丼 えのきとたまねぎのみそ汁 切干大根のサラダ	バナナ バニラクッキー
肉うどん アンパンマンポテト ヨーグルト	ベビーチーズ しらすわかめおにぎり

---

|