

令和 8 年 1 月 5 日

保護者各位

## 1 月 離乳食献立表

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

日付	午前間食	5 ヶ月～ 主食：つぶし粥	7 ヶ月～ 主食：五分粥	9 ヶ月～ 主食：全粥
5 (月)	バナナ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 法蓮草のペースト	人参と大根の汁物 玉葱の潰し煮 法蓮草の潰し煮	ひじき粥、人参と大根の汁物 玉葱の煮物 法蓮草のお浸し
6 (火)	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 南瓜のペースト	人参と玉葱の汁物 小松菜の潰し煮 南瓜の潰し煮	人参と玉葱の汁物 小松菜のお浸し 南瓜の煮物
7 (水)	オレンジ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱のペースト	人参と南瓜の汁物 キャベツの潰し煮 玉葱と鶏肉の潰し煮	人参と南瓜の汁物 キャベツのお浸し 玉葱と鶏肉のほぐし煮
8 (木)	オレンジ	うどんのペースト (人参、大根、玉葱) 小松菜のペースト	うどんの潰し煮 (人参、大根、玉葱) 小松菜の潰し煮	うどんの柔らか煮 (人参、大根、玉葱) 小松菜のお浸し
9 (金)	柿	野菜の煮汁 じゃが芋のペースト 大根のペースト	人参と豆腐の汁物 じゃが芋の潰し煮 鶏肉と大根の潰し煮	人参と豆腐の汁物 じゃが芋の煮物 鶏肉と大根のほぐし煮
10 (土)	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ
13 (火)	バナナ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	人参と玉葱の汁物 人参と豆腐の潰し煮 ブロッコリーの潰し煮	人参と玉葱の汁物 人参と豆腐の煮物 ブロッコリーのスティック煮
14 (水)	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱のペースト	人参とピーマンの汁物 キャベツの潰し煮 玉葱の潰し煮	人参とピーマンの汁物 キャベツのお浸し 玉葱の煮物
15 (木)	オレンジ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 薩摩芋のペースト	人参とキャベツの汁物 人参と豆腐の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参とキャベツの汁物 人参と豆腐の煮物 薩摩芋の煮物
16 (金)	柿	野菜の煮汁 青梗菜のペースト 玉葱のペースト	人参と大根の汁物 青梗菜の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と大根の汁物 青梗菜のお浸し 玉葱の煮物
17 (土)	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	おじや風五分粥、オレンジ	おじや風全粥、オレンジ

日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
19（月）	バナナ	野菜の煮汁 白菜のペースト 玉葱のペースト	人参と大根の汁物 白菜の潰し煮 玉葱と大豆の潰し煮	人参と大根の汁物 白菜のお浸し 玉葱と大豆の煮物
20（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱のペースト	人参と玉葱の汁物 キャベツの潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と玉葱の汁物 キャベツのお浸し 玉葱の煮物
21（水）	柿	うどんのペースト（人参、玉葱、白菜） 青梗菜のペースト	うどんの潰し煮（人参、玉葱、白菜） 青梗菜の潰し煮	うどんの柔らか煮（人参、玉葱、白菜） 青梗菜のお浸し
22（木）	オレンジ	野菜の煮汁 玉葱のペースト じゃが芋のペースト	人参と青梗菜の汁物 玉葱の潰し煮 じゃが芋の潰し煮	人参と青梗菜の汁物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物
23（金）	グ レ ー プ フル ー ツ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 人参と豆腐のペースト	人参と玉葱の汁物 小松菜の潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	人参と玉葱の汁物 小松菜のお浸し 人参と豆腐の煮物
24（土）	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ
26（月）	バナナ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 青梗菜のペースト	人参と大根の汁物 玉葱の潰し煮 青梗菜の潰し煮	人参と大根の汁物 玉葱の煮物 青梗菜のお浸し
27（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 薩摩芋のペースト 人参と豆腐のペースト	玉葱と白菜の汁物 薩摩芋の潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	玉葱と白菜の汁物 薩摩芋の煮物 人参と豆腐の煮物
28（水）	オレンジ	野菜の煮汁 法蓮草のペースト 玉葱のペースト	人参と薩摩芋の汁物 法蓮草の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と薩摩芋の汁物 法蓮草のお浸し 玉葱の煮物
29（木）	オレンジ	野菜の煮汁 ブロッコリーのペースト 玉葱のペースト	人参と黄パプリカの汁物 ブロッコリーの潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と黄パプリカの汁物 ブロッコリーのスティック煮 玉葱の煮物
30（金）	グ レ ー プ フル ー ツ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 人参と玉葱のペースト	人参と白菜の汁物 小松菜の潰し煮 人参と玉葱の潰し煮	人参と白菜の汁物 小松菜のお浸し 人参と玉葱の煮物
31（土）	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ



離乳食では昆布出汁、椎茸出汁を使用します。果物は月齢に合わせてすりおろしや刻み等で提供します。

食べやすさを考慮し、食材によってはとろみをつける為にじゃが芋や片栗粉を使用する場合があります。

ひじきは茹でこぼした後、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

じゃこはやわらかく茹でて塩抜きし、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

春雨、ビーフン、うどんは月齢に合わせて刻んで提供します。豆類は薄皮を取り除き、月齢に合わせて刻んで提供します。

後期食では野菜のペーストで掴み食べる練習をします。難しい場合は、お子さんに合わせて小さく切って提供します。

午前間食および離乳食の内容は、食材の入荷の都合等により、予告なく変更させて頂く場合があります。予めご了承下さい。

