



# 令和6年度1月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
給食 野口 奈々

今年も1年間ありがとうございました。来年もお子様に喜んでもらえる様、安全でおいしい給食を心を込めてお作りします。どうぞよろしくお願い致します。さて、1月7日のおやつに七草粥を提供し一年の無病息災を祈りたいと思います。個々の成長に合わせた離乳食を提供し、子どもの成長を見守っていきたいと思います。



日曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
	メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
4 18	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん バナナ	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	鮭と根菜の 炊き込み ごはん	精白米 人参 ツナ缶 いんげん ごぼう 里芋 じゃが芋 若布 鮭 しいたけ バナナ キャベツ 大根 ピーマン ブロッコリー 鮭 ほうれん草
6	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 豆腐のトロみ煮 ほうれん草のくったり煮 だし汁 バナナ	うどん 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草 バナナ	みそうどん 豆腐のツナ煮 ほうれん草のくったり煮 バナナ	野菜粥	うどん 玉ねぎ 小松菜 人参 豆腐 白菜 ほうれん草 長ねぎ ツナ缶 精白米 バナナ
7	火	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉のトロみ煮 胡瓜のだし煮 だし汁 バナナ	食パン 人参 玉ねぎ 鶏肉 胡瓜 じゃが芋 ほうれん草 大根 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のだし煮 ほうれん草のスープ バナナ	大根粥	食パン 人参 しめじ 玉ねぎ 鶏肉 精白米 胡瓜 じゃが芋 かぶ 青ピーマン 若布 ほうれん草 大根 バナナ
8	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 豆腐のトロみ煮 キャベツの柔らか煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 大根 ほうれん草 バナナ	5倍粥 豆腐のトロみ煮 キャベツの柔らか煮 けんちん汁 バナナ	人参粥	精白米 人参 長ねぎ 玉ねぎ 豆腐 牛蒡 キャベツ 大根 里芋 ほうれん草 バナナ
9	木	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏肉のトロみ煮 ブロッコリーのだし煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー 南瓜 豆腐 ほうれん草 キャベツ バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのだし煮 南瓜の味噌汁 バナナ	うどん粥	精白米 人参 うどん 玉ねぎ 鶏肉 長ねぎ ブロッコリー 南瓜 豆腐 ほうれん草 キャベツ 白菜 青ピーマン バナナ
10 31	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 カレイのトロみ煮 じゃが芋の柔らか煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ カレイ じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 かぶの柔らか煮 じゃが芋ときのこの味噌汁 バナナ	芋粥	精白米 人参 玉ねぎ カレイ じゃが芋 かぶ えのき 乾椎茸 ほうれん草 バナナ
11 25	土	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	さつま芋と南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鰯 豆乳 さつま芋 りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー 豆腐と若布の味噌汁 バナナ	ツナときのこの リゾット	精白米 鶏肉 鮭 豆腐 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ キャベツ 椎茸
14	火	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のトロみ煮 胡瓜のくったり煮 だし汁 バナナ	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 じゃが芋 キャベツ ブロッコリー バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のくったり煮 コンソメスープ バナナ	人参粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 精白米 胡瓜 じゃが芋 キャベツ かぶ 赤ピーマン ブロッコリー バナナ
15	水	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	7倍粥 カレイのトロみ煮 南瓜のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 南瓜 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 南瓜のひじき煮 えのきのすまし汁 バナナ	野菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ いんげん 南瓜 ひじき 乾椎茸 えのき 青ピーマン バナナ

日	曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
16	木	10倍粥ペースト 人参ペースト		7倍粥 鶏肉のとりみ煮 ほうれん草のくったり煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 さつまいも バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 しめじとほうれん草 のくったり煮 牛蒡とさつまいもの味噌汁 バナナ	青菜粥	精白米 人参 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 しめじ さつまいも 牛蒡 バナナ
17	金	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト		うどん粥 豆腐のとりみ煮 ブロッコリーと 南瓜のだし煮 だし汁 バナナ	うどん 人参 玉ねぎ 豆腐 ブロッコリー 南瓜 バナナ	洋風うどん 豆腐のとりみ煮 ブロッコリーと 南瓜のだし煮 チンゲン菜と若布のスープ バナナ	ツナ粥	うどん 人参 ツナ缶 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ ブロッコリー 南瓜 しめじ 青梗菜 若布 えのき バナナ
20	月	10倍粥ペースト 人参ペースト		7倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 鶏肉 バナナ	5倍粥 鶏肉の和風煮 小松菜のツナ煮 野菜の味噌汁 バナナ	ひじき粥	精白米 人参 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 ツナ缶 ひじき 乾ひじき バナナ
21	火	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト		7倍粥 鶏肉のとりみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー じゃが芋 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 胡瓜の柔らか煮 コンソメスープ バナナ	芋粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー じゃが芋 バナナ
22	水	10倍粥ペースト 大根ペースト		うどん粥 カレイのとりみ煮 大根のしらす煮 だし汁 バナナ	うどん 玉ねぎ 人参 カレイ 大根 しらす 胡瓜 バナナ	野菜うどん カレイのとりみ煮 大根のしらす煮 バナナ	野菜粥	うどん 玉ねぎ 精白米 人参 カレイ 大根 しらす 胡瓜 小松菜 乾椎茸 若布 バナナ
23	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト		7倍粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草の納豆煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 納豆 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 ほうれん草の納豆煮 長ねぎの味噌汁 バナナ	うどん粥	精白米 カレイ うどん 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 納豆 豆腐 若布 バナナ
24	金	10倍粥ペースト 人参ペースト		パン粥 鶏肉のとりみ煮 胡瓜のくったり煮 だし汁 バナナ	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のくったり煮 オニオンスープ バナナ	青菜粥	食パン 鶏肉 精白米 人参 玉ねぎ ツナ缶 胡瓜 若布 マッシュルーム ほうれん草 青ピーマン バナナ
27	月	10倍粥ペースト さつまいもペースト		7倍粥 豆腐のとりみ煮 ほうれん草のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 大根 さつまいも バナナ	5倍粥 豆腐のひじき煮 ほうれん草のだし煮 さつまいも汁 バナナ	うどん粥	精白米 人参 うどん 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 大根 さつまいも 若布 牛蒡 ひじき バナナ
28	火	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト		パン粥 カレイのとりみ煮 ブロッコリーの柔らか煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 ほうれん草 バナナ	トースト カレイの洋風煮 ブロッコリーの柔らか煮 野菜スープ バナナ	野菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 精白米 ブロッコリー 胡瓜 ほうれん草 乾椎茸 バナナ
29	水	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト		うどん粥 鶏肉とじゃが芋のとりみ煮 ほうれん草のくったり煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	野菜うどん 鶏肉とじゃが芋 のとりみ煮 白菜のくったり煮 バナナ	人参粥	うどん 鶏肉 じゃが芋 精白米 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 長ねぎ バナナ
30	木	10倍粥ペースト 人参ペースト		7倍粥 豆腐のとりみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも バナナ	5倍粥 豆腐の甘辛煮 野菜煮 野菜のすまし汁 バナナ	さつまいも粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 しめじ えのき いんげん もやし 乾椎茸 あさつき 牛蒡 さつまいも バナナ

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、  
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。