



1月離乳食献立表（後期）



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2024年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	カや熱となる（きいろ）	体の調子をとのえる（みどり）	
1	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸🌸		元旦	
2	火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸🌸		年始休み	
3	水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸🌸		年始休み	
4	木	5分粥、鶏むね肉とキャベツのくたくた煮、里芋と大根のみそ汁、バナナ	しらすのほうれん草粥	みそ	5分粥、7分粥、片栗粉、さといも	赤パプリカ、キャベツ、大根、バナナ	
5	金	七草粥、白身魚の磯煮、じゃが芋とワカメのみそ汁、たんかん	鮭と小松菜のおじや	鶏ささ身（挽肉）、白身魚、みそ	5分粥、片栗粉、じゃがいも	よもぎ、葉生、かんだばー、からしな、春菊、大根、青のり、カットワカメ、たんかん	
6	土	あんかけ野菜うどん、トマトときゅうり和え、りんご煮	人参おかか粥	しらす、花かつお	ゆでうどん、片栗粉	たまねぎ、人参、ほうれんそう、葉先、トマト、きゅうり、りんご	
8	月	🌟🌟🌟🌟🌟🌟		🌟🌟🌟🌟🌟🌟		成人式	
9	火	5分粥、ツナと野菜のトマト煮、白菜と人参のスープ、りんご煮	じゃがいもと小松菜のおじや	ツナ水煮缶	5分粥、片栗粉	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、白菜、りんご	
10	水	5分粥、白身魚と人参の豆乳煮、かぼちゃとえのきのみそ汁、バナナ	納豆と白菜のおじや、おろしきゅうりスープ	白身魚、無調整豆乳、みそ	5分粥、片栗粉	人参、かぼちゃ、えのき、カットワカメ、バナナ	
11	木	5分粥、ささみとお芋のくたくた煮、野菜スープ	ツナと大根のおじや	鶏ささみ	5分粥、さつまいも、片栗粉	人参、たまねぎ、いんげん	
12	金	5分粥、豆腐と大根とろとろ煮、ナスのみそ汁、みかん	おかかと小松菜のおじや	木綿豆腐、油揚げ、みそ	5分粥、片栗粉	大根、なす、長ネギ、みかん	
13	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、豆腐とほうれん草のすまし汁	ツナと大根のおじや	鶏ひき肉、沖縄豆腐	5分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、白菜、ほうれんそう	
15	月	5分粥、白身魚と玉ねぎのくたくた煮、大根とチンゲン菜のみそ汁、たんかん	紅イモ粥	ホキ、みそ	5分粥、片栗粉	たまねぎ、チンゲンサイ、大根、たんかん	
16	火	5分粥、ささみとトマトのくたくた煮、ソーメン汁、りんご煮	玉ねぎと人参のおじや	鶏ささみ	5分粥、片栗粉、そうめん	トマト、りんご	
17	水	鶏肉と野菜のあんかけ丼、ゆし豆腐、バナナ	ツナと鳥人参のおじや	鶏ひき肉、ゆし豆腐	5分粥、片栗粉	ピーマン、人参、コーン缶、バナナ	
18	木	5分粥、白身魚と野菜のトロトロ煮、じゃが芋と青菜のみそ汁、みかん	人参豆乳粥、バナナ	白身魚、みそ	5分粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、赤パプリカ、小松菜、みかん	
19	金	5分粥、ツナとトマトのくたくた煮、さつまいもマッシュ、りんご煮	大根のおかか粥	ツナ水煮缶、調整粉乳	5分粥、さつまいも	コーン缶、トマト、りんご	
20	土	5分粥、鶏ひき肉と人参のくたくた煮、ほうれん草のみそ汁	じゃこひじき粥	鶏ひき肉、油揚げ、みそ	5分粥、片栗粉	人参、ほうれんそう、しめじ	
22	月	5分粥、ささみの野菜あん、チンゲン菜のスープ	お芋のブロックリー粥	鶏ささみ	5分粥、片栗粉	ピーマン、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	
23	火	5分粥、白身魚とかぶのくたくた煮、アーサ汁、りんご煮	ツナとほうれん草のおじや	白身魚、沖縄豆腐	5分粥、片栗粉	あおさ、りんご	
24	水	5分粥、大豆と野菜トマト煮、豆乳クリームスープ	きなこ粥、いちご	大豆水煮缶、無調整豆乳	5分粥	たまねぎ、ホールトマト缶、クリームコーン缶	
25	木	5分粥、白身魚とかぼちゃのくたくた煮、鶏ごぼうスープ、バナナ	じゃこ人参のおじや	白身魚、鶏ひき肉	5分粥、片栗粉	かぼちゃ、ごぼう、ほうれんそう、人参、バナナ	
26	金	しらす粥、ささみと白菜のくたくた煮、キャベツのみそ汁、りんご煮	鮭と野菜のおじや、人参のくたくた煮	しらす干し、鶏ささみ、油揚げ、みそ	5分粥、片栗粉	白菜、たまねぎ、キャベツ、りんご	
27	土	あんかけ野菜うどん、オレンジ	13時降園		鶏ひき肉	ゆでうどん、片栗粉	人参、たまねぎ、オレンジ
29	月	5分粥、鮭と大根のくたくた煮、小松菜と豆腐のみそ汁、りんご煮	野菜の磯粥	鮭、絹ごし豆腐、みそ	5分粥、片栗粉	大根、小松菜、りんご	
30	火	5分粥、ツナと大根のくたくた煮、玉ねぎともやしのスープ、バナナ	しらすと野菜のおじや	ツナ水煮缶	5分粥	大根、たまねぎ、もやし、カットワカメ、バナナ	
31	水	5分粥、豆腐とたまねぎ煮、ナスのみそ汁、オレンジ	かぼちゃ粥	木綿豆腐、油揚げ、みそ	5分粥、片栗粉	たまねぎ、なす、長ネギ、オレンジ	

* 献立は都合により変更することがあります

* 基本的には中期：だし汁、後期：だし汁と醤油で味付けをしています。

