



令和6年度 1月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
4	土		焼きうどん ポテトサラダ	バナナ	ささみ・青のり	うどん じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
6	月		肉じゃが ひじきのゴマ和え 豆腐の味噌汁	オレンジ	ささみ・ひじき 豆腐・味噌	じゃが芋 ごま	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 ひじき粥
7	火		豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 レタスのスープ	りんご	鶏ミンチ 豆腐	パン粉 無添加コンソメ	玉葱・ほうれん草・人参 もやし・玉葱・レタス えのき・りんご・七草	お茶 オレンジ	お茶 七草粥
8	水	リトミック(年長)	わかめうどん さつまいも 大根ナムル	バナナ	わかめ	うどん・さつまいも 鶏がらスープの素	玉葱・人参・大根 きゅうり・バナナ	お茶 りんご	お茶 さつまいも粥
9	木		冬野菜ポトフ ブロッコリーサラダ ささみの煮物	青りんご	鶏むね肉	じゃが芋 無添加コンソメ	玉葱・人参・大根 れんこん・ブロッコリー キャベツ・青りんご	お茶 バナナ	お茶 根菜粥
10	金	誕生会・鏡開き	～2025あけましておめでとう～ 野菜粥・鯛の煮付け・松風焼き風 紅白なます・さつまいも・花麩のすまし汁	紅マドンナ	鯛・鶏ミンチ 豆腐・味噌	さつまいも・麩	れんこん・人参・コーン 絹さや・玉葱・大根 白菜・紅マドンナ	お茶 りんご	お茶 白菜粥
11	土		野菜の煮物 スパサラ	バナナ	ささみ	スパゲティー	白菜・玉葱・きゅうり 人参・しいたけ・キャベツ バナナ	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
14	火		焼きうどん 切り昆布の煮付け オニオンスープ	青りんご	ささみ・青のり 昆布	うどん 無添加コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・さやいんげん えのき・青りんご	お茶 バナナ	お茶 れんこん粥
15	水	お茶の稽古(年長)	鯛の煮付け ポテトサラダ 味噌汁	バナナ	鯛 ささみ・味噌	じゃが芋	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
16	木		肉じゃが 春雨の酢の物 キャベツのスープ	オレンジ	ささみ	じゃが芋 パン粉・春雨	玉葱・きゅうり・人参 キャベツ・えのき オレンジ	お茶 バナナ	お茶 ささみ粥
17	金		おでん 大豆サラダ 麩のすまし汁	バナナ	ささみ・大豆	じゃが芋・麩 さつまいも	大根・人参・きゅうり 玉葱・えのき・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 さつまいも粥
18	土		麻婆豆腐 中華サラダ	オレンジ	鶏ミンチ 味噌・わかめ ささみ	鶏がらスープの素	しいたけ・長葱・人参 もやし・きゅうり・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 野菜粥
20	月	リトミック(年中)	じゃが芋の煮物 ひじきの煮物 根菜の味噌汁	オレンジ	鶏ミンチ・味噌 ひじき 鶏むね肉・大豆	じゃが芋 ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・さやいんげん 大根・ごぼう・れんこん オレンジ	お茶 バナナ	お茶 玉葱粥
21	火		鯛の煮付け さつまいもサラダ 大根のすまし汁	バナナ	鯛	さつまいも	きゅうり・人参・大根 えのき・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 人参粥
22	水		かぶのポトフ 大豆の煮物 もやしの酢の物	りんご	鶏むね肉・豆乳 大豆・ささみ ちりめんじゃこ	じゃが芋 無添加コンソメ	かぶ・人参・玉葱 もやし・きゅうり・りんご	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥
23	木	太陽スポーツ(年長)	ミートスパゲティー 小松菜サラダ 豆乳スープ	オレンジ	鶏ミンチ 豆乳	スパゲティー ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・トマト缶 小松菜・しめじ・コーン 白菜・オレンジ	お茶 りんご	お茶 白菜粥
24	金		ささみの煮物 白菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	バナナ	ささみ・かつお節 味噌	砂糖	キャベツ・玉葱・ニラ しめじ・白菜・人参 かぼちゃ・青葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
25	土		鶏団子 きゅうりの酢の物	オレンジ	鶏ミンチ ささみ	砂糖	きゅうり・もやし・人参 オレンジ	お茶 バナナ	お茶 野菜粥
27	月		野菜の煮物 大豆の五目煮 じゃが芋のスープ	バナナ	ささみ 大豆・昆布	鶏がらスープの素 じゃが芋 無添加コンソメ	ほうれん草・玉葱・人参 大根・ごぼう・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 ほうれん草粥
28	火		鯛の煮付け キャベツのきのこ和え さつまいもの味噌汁	オレンジ	鯛・味噌	さつまいも	キャベツ・人参 しめじ・えのき・しいたけ オレンジ	お茶 バナナ	お茶 玉葱粥
29	水		ささみの煮物 マカロニサラダ かぶのすまし汁	バナナ	ささみ	マカロニ	玉葱・キャベツ・人参 さやいんげん・きゅうり かぶ・しめじ・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
30	木	太陽スポーツ (年少・年中)	うどん レバーの煮物 白菜のナムル	オレンジ	豚レバー・ささみ	うどん	キャベツ・人参・ニラ 白菜・もやし・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
31	金		鶏団子 ごぼうサラダ コンソメスープ	青りんご	鶏ミンチ・豆乳	さつまいも 鶏がらスープの素	ごぼう・きゅうり 人参・クリームコーン 青りんご	お茶 オレンジ	お茶 さつまいも粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお祈りします。

