

令和7年 1月 離乳食献立表（午後食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	7～8ヶ月頃 (中期)	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
4 18	土	おかゆ 人参のスープ 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	かたがゆ 人参のスープ 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	すりごまおにぎり 人参のスープ 豆腐とさつまいもの煮物	いちごジャムサンド
6 20	月	おかゆ 青菜のすまし汁 しらすと里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ 青菜のすまし汁 しらすと里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	ゆかりおにぎり 青菜のすまし汁 しらすと野菜の煮物	レーズン蒸しパン
7 21	火	おかゆ 玉ねぎのスープ 鮭とかぶのあんかけ煮 さつまいもの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ 鮭とかぶのあんかけ煮 さつまいもの煮物	ワカメおにぎり 玉ねぎのスープ 鮭と野菜のあんかけ煮	7日：七草がゆ 21日：みそ野菜ぞうすい
8 22	水	おかゆ ねぎのみそ汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	青のりおにぎり ねぎのみそ汁 豆腐と野菜の煮物	スノーボール
9 23	木	おかゆ 白菜のすまし汁 しらすとかぶの煮物 里芋の磯辺煮	かたがゆ 白菜のすまし汁 しらすとかぶの煮物 里芋の磯辺煮	きなこおにぎり 白菜のすまし汁 しらすと野菜の磯辺煮	カレーうどん
10 24	金	おかゆ キャベツのスープ 豆腐とあさつきの煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ キャベツのスープ 豆腐とあさつきの煮物 ブロッコリーの煮物	ゆかりおにぎり キャベツのスープ 豆腐と野菜の煮物	いちごプリン
11 25	土	おかゆ 青菜のみそ汁 ツナとキャベツの煮物 人参の煮物	かたがゆ 青菜のみそ汁 ツナとキャベツの煮物 人参の煮物	昆布おにぎり 青菜のみそ汁 ツナと野菜の煮物	昆布おにぎり
14 27	火月	おかゆ ワカメのスープ 白身魚と白菜の煮物 さつまいもの煮物	かたがゆ ワカメのスープ 白身魚と白菜の煮物 さつまいもの煮物	青のりおにぎり ワカメのスープ 白身魚と野菜の煮物	シュガートースト
28	火	おかゆ 玉ねぎのスープ ひきわりと大根の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ ひきわりと大根の煮物 ブロッコリーの煮物	すりごまおにぎり 玉ねぎのスープ ひきわりと野菜の煮物	肉まん
15 29	水	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすと白菜のあんかけ煮 さつまいもの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 しらすと白菜のあんかけ煮 さつまいもの煮物	ゆかりおにぎり あさつきのすまし汁 しらすと野菜のあんかけ煮	おからナゲット
16 30	木	おかゆ かぼちゃのみそ汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	かたがゆ かぼちゃのみそ汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	ワカメおにぎり かぼちゃのみそ汁 豆腐と野菜の煮物	焼きビーフン
17 31	金	おかゆ 大根のすまし汁 白身魚と青菜の煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ 大根のすまし汁 白身魚と青菜の煮物 じゃが芋の煮物	きなこおにぎり 大根のすまし汁 白身魚と野菜の煮物	アップルポテト
盛付け量の 目安		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ3 汁物 7 主菜 3	ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。