

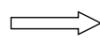
令和4年度

1月離乳食献立表

<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って煮汁を十分に含ませます。



初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのばす。
 中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。
 柔らかく煮たものを手づかみができる大きさに与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

八尾市こども若者部こども施設運営課

	初 期		中 期 ・ 後 期		補 食 (後期)
4 (水)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	つぶし煮 じゃが芋 たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	サイコロ煮 じゃが芋 たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
5 (木)	つぶしそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	マッシュ さつまい	煮込みそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	角煮 さつまい	★手作りむしパン 小麦粉、バター 牛乳、レーズン
6 (金)	おかゆ とろとろ煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ 魚のスープ煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のやわらか煮 だいこん	スティックポテト じゃが芋 油
7 (土)	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	おろし煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	おろし煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	
10 (火)	おかゆ じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ サイコロ煮 じゃこ じゃが芋	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース
11 (水)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 だいこん にんじん	マッシュ さつまい	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 だいこん にんじん	角煮 さつまい	チーズビスケット 小麦粉、 ピピチーズ、 バター、牛乳、油
12 (木)	つぶしうどん うどん チンゲン菜 たまねぎ にんじん	すり流し汁 豆腐 かたくり粉	煮込みうどん うどん チンゲン菜 たまねぎ にんじん	豆腐ステーキ 豆腐 油	あべ川寒天 粉寒天 きな粉
13 (金)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	煮りんご りんご
14 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚がゆ おかゆ 白身魚	サイコロ煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	
16 (月)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	手作りウインナー 豚ミンチ みそ
17 (火)	おかゆ 魚ペースト 白身魚	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ふかし芋 さつまい
18 (水)	おかゆ おろし煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ おろし煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	ココロポテト じゃが芋 きな粉

19 (木)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	ブラマンジェ 牛乳 かたくり粉
20 (金)	おかゆ とろとろ煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ 魚のスープ煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油
21 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	
23 (月)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃがバター じゃが芋 バター
24 (火)	つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	すり流し汁 白身魚 かたくり粉	煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
25 (水)	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	ペースト煮 にんじん	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	人参グラッセ にんじん 油	さつま芋の甘煮 さつま芋
26 (木)	おかゆ おろし煮 じゃこ こまつ菜 たまねぎ にんじん	マッシュ かぼちゃ	おかゆ おろし煮 じゃこ こまつ菜 たまねぎ にんじん	角煮 かぼちゃ	牛乳寒天 牛乳、粉寒天
27 (金)	おかゆ 魚とホトのマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 大豆入りおやき ゆで大豆 じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	フルーツパンケーキ 小麦粉、りんご 牛乳、油
28 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ	
30 (月)	おかゆ すり流し汁 豆腐 かたくり粉	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 豆腐ステーキ 豆腐 油	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	ふラスク ふ、バター
31 (火)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋

