

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出来る大きさと与える。

※ 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
5 (月)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 たまねぎ にんじん かたくり粉	アンパンマンのベビーせんべい
6 (火)	おかゆ	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	つぶし煮 じゃが芋 たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のソテー 白身魚 油	サイコロ煮 じゃが芋 たまねぎ にんじん	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
7 (水)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	そうすい ごはん、にんじん ほうれん草
8 (木)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋の角煮 じゃが芋	★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
9 (金)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
10 (土)		ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	じゃこと野菜煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん		ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	じゃこと野菜煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	アンパンマンのベビーせんべい
13 (火)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	ベトベト煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	やわらか煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
14 (水)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	煮りんご りんご
15 (木)		つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋		煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	じゃこのおやき じゃこ じゃが芋 かたくり粉 油	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン 牛乳、油
16 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋プリン風 さつま芋 粉寒天
17 (土)		魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉		魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
19 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	コロコロポテト じゃが芋、きな粉

	初期			中期・後期			補食
20 (火)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	さつま芋の角煮 さつま芋	チーズビスケット 小麦粉 ピピピチーズ バター、牛乳、油
21 (水)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	サイコロ煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	りんごの寒天ゼリー りんご、粉寒天
22 (木)		つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ	さつま芋スティック さつま芋、油
23 (金)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	わらび餅のシロップかけ わらび粉
24 (土)		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ	にゅうめん そうめん こまつ菜
26 (月)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	手作りウインナー 豚ミンチ みそ
27 (火)		つぶしそうめん そうめん こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉		煮込みそうめん そうめん こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚のソテー 白身魚 油	じゃがバター じゃが芋、バター
28 (水)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	ジャムサンド 食パン いちごジャム
29 (木)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	やわらか煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	かぼちゃの茶巾 かぼちゃ レーズン
30 (金)	おかゆ	じゃことつぶし煮 じゃこ じゃが芋 しろな たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃことサイコロ煮 じゃこ じゃが芋 しろな たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	あべ川寒天 粉寒天、きな粉
31 (土)		おじや おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		おじや おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	アンパンマンのベビーせんべい

