

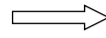
1月離乳食献立表



<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、煮汁でのぼす。
中期：柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのぼす。
柔らかく煮たものを手づかみができる大きさと与える。

※ 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
4 (木)	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	あべ川寒天 粉寒天 きな粉
5 (金)	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	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
6 (土)	おじや おかゆ はくさい たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ	おじや おかゆ はくさい たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ	アンパンマンのベビーせんべい
9 (火)	おかゆ 魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	ぞうすい ごはん にんじん ほうれん草
10 (水)	おかゆ じゃこのあんかけ じゃこ こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ じゃこのあんかけ じゃこ こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋の角煮 さつま芋	マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
11 (木)	つぶしそうめん そうめん チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	煮込みそうめん そうめん チンゲン菜 たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
12 (金)	おかゆ じゃことおろし煮 じゃこ きゃべつ だいこん	にんじんペースト にんじん	おかゆ じゃことおろし煮 じゃこ きゃべつ だいこん	にんじんグラッセ にんじん 油	煮りんご りんご
13 (土)	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	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
15 (月)	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	ごままぶし じゃが芋 白ごま	わらび餅のシロップかけ わらび粉
16 (火)	おかゆ 豆腐ペースト 豆腐	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ 煮奴 豆腐	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ふうすく ふ バター
17 (水)	おかゆ 魚のあんかけ 白身魚 はくさい 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 魚のあんかけ 白身魚 はくさい 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	ココロポテト じゃが芋 きな粉
18 (木)	おかゆ じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 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 じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	チーズビスケット 小麦粉 棒チーズ バター、牛乳、油

	初期			中期・後期			補食
19 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	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	きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
20 (土)		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ 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 きゃべつ たまねぎ		★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
22 (月)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
23 (火)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	ベトベト煮 ブロッコリー 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 ブロッコリー たまねぎ にんじん	ごまクッキー 小麦粉 バター、牛乳 白ごま、油
24 (水)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 はくさい 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 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋スティック さつま芋 油
25 (木)		つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	おやき じゃが芋 たまねぎ にんじん かたくり粉、油
26 (金)	おかゆ	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のソテー 白身魚 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんごの寒天ゼリー りんご 粉寒天
27 (土)		しらすがゆ おかゆ じゃこ	おろし煮 こまつ菜 だいこん にんじん		しらすがゆ おかゆ じゃこ	おろし煮 こまつ菜 だいこん にんじん	アンパンマンのベビーせんべい
29 (月)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 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 ほうれん草 たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 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
30 (火)		じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ	にんじんペースト にんじん		じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	スティックポテト じゃが芋 油
31 (水)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	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	煮奴 豆腐	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	ブラマンジェ 牛乳 かたくり粉

