



1月の離乳食献立予定表



令和7年1月1日
こぼうしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
4	土	軟飯、鶏肉とじゃがいもの煮物、切干大根のサラダ、豆腐のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、豆腐、ほうれん草、わかめ
6	月	煮込みうどん、豆腐の松風焼き、ブロッコリーの和え物	米、うどん、豆腐、鶏ささみひき肉、パン粉、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草
7	火	軟飯、白身魚の煮付け、含め煮、麩のすまし汁	米、白身魚、にんじん、麩、いんげん、じゃがいも
8	水	軟飯、鶏団子のトマト煮、ポテトサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト
9	木	軟飯、白身魚と大根の煮物、ほうれん草のあえ物、じゃがいものみそ汁	米、白身魚、だいこん、ほうれん草、にんじん、じゃがいも、キャベツ、白菜
10	金	軟飯、鶏肉のつくね風、花野菜の炒め物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、にんじん、玉ねぎ
11	土	軟飯、豆腐のあんかけ煮、もやしのあえ物、チンゲン菜のスープ	米、豆腐、もやし、チンゲン菜、にんじん、白菜、キャベツ、じゃがいも
14	火	軟飯、白身魚のみそ焼き、切干大根の煮物、白菜のみそ汁	米、白身魚、切干大根、白菜、にんじん、ほうれん草、もやし、小松菜、だいこん
15	水	にんじんがゆ、かぼちゃのミルク煮、キャベツのサラダ、かぶのスープ	米、にんじん、かぼちゃ、粉ミルク、キャベツ、かぶ、玉ねぎ、レタス、きゅうり
16	木	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、白菜のあえ物、大根のみそ汁	米、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、白菜、だいこん、キャベツ、小松菜、ねぎ
17	金	軟飯、鶏バーグのコーンソースかけ、野菜のやわらか煮、ココロスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、ほうれん草
18	土	軟飯、肉豆腐、キャベツのあえ物、小松菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、だいこん
20	月	軟飯、白身魚のトマトソース煮、さつまいものサラダ、豆腐スープ	米、白身魚、トマト、さつまいも、豆腐、にんじん、ピーマン、小松菜、もやし、ねぎ
21	火	トースト、鶏バーグ、ブロッコリーのサラダ、ポトフスープ	米、パン、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、パン粉、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、かぶ
22	水	軟飯、白身魚の照り煮、ふるさとサラダ、白菜のみそ汁	米、白身魚、切干大根、白菜、にんじん、だいこん、いんげん、ねぎ
23	木	軟飯、ベビーカレー、白菜のサラダ、ポテトのスープ	米、鶏ささみひき肉、白菜、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、もやし、水菜
24	金	軟飯、すき焼き風煮物、キャベツのあえ物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、だいこん、白菜、玉ねぎ、きゅうり
25	土	軟飯、ベビーマーボー豆腐、ひじきのサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ひじき、キャベツ、にんじん、もやし、白菜
27	月	軟飯、鶏と白菜のクリーム煮、グリーンサラダ、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、白菜、粉ミルク、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー
28	火	軟飯、3目納豆、かぼちゃの甘煮、かぶのみそ汁	米、納豆、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、玉ねぎ
29	水	軟飯、鶏バーグの野菜あん、ポテトソテー、白菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、白菜、にんじん、キャベツ、ねぎ
30	木	軟飯、白身魚のにんじんソースかけ、ブロッコリーのあえ物、野菜スープ	米、白身魚、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、白菜、ほうれん草
31	金	軟飯、鶏肉のトマト煮、さつまいものサラダ、ミルクスープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、粉ミルク、トマト、キャベツ、きゅうり、じゃがいも

※材料その他の都合により変更する場合があります。

楽しく食べよう離乳食☆

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒に、あせらず、ゆったりとした気持ちで進める事が大切です。大人が食べさせるのではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる事。そして、そのとき口に入ったものが、適切な形、硬さ、味、温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいまなざしと、あたたかい言葉がけも大切なので、「おいしいね」「上手だね」とことばをかけながら離乳食を進めましょう。

10か月ごろになると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手をだすようになっていきます。自分から食べようとする意欲の表れなので、つかんで手に持って食べやすいような調理法や盛り付けを工夫しましょう。

