



# 1月の離乳食献立表



## ときのはこども園

\* 「自然食お菓子」とは、国産の原材料を使用し、添加物不使用のお菓子のことです。  
\* 仕入れにより、一部内容を変更する場合があります。

日付	5～6か月		7～8か月		9～11か月	
	献立	材料	献立	材料	献立	材料
1/4 (土)	<b>保育協力日</b> ※園で提供している月齢にあわせてたべビーフードの持参をお願いします					
1/6 (月)	おかゆ	米	おかゆ	米	☆自然食お菓子 おかゆ	自然食お菓子 米
	カレイとじゃが芋の煮物	カレイ、じゃが芋、南瓜、だし	カレイとじゃが芋の煮物	カレイ、じゃが芋、南瓜、だし、片栗粉	カレイとじゃが芋の煮物	カレイ、じゃが芋、南瓜、だし
	根菜スープ	人参、玉葱、だし	根菜スープ	人参、玉葱、だし	根菜スープ ☆プレーンパンケーキ	人参、玉葱、だし 小麦粉、砂糖、油
1/7 (火)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	さつまいもと小松菜の煮物	さつまいも、小松菜、だし	大豆とさつまいもの煮物	大豆、さつまいも、小松菜、だし	大豆とさつまいもの煮物	大豆、さつまいも、小松菜、だし
	ポパイスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ポパイスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ポパイスープ ☆お焼き	ほうれん草、玉葱、だし 小麦粉、玉葱、人参、だし
1/8 (水)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	玉葱と南瓜の煮物	玉葱、南瓜、だし	鶏肉と玉葱の煮物	ささみミンチ、玉葱、南瓜、だし、片栗粉	牛肉と玉葱の煮物	牛ミンチ、玉葱、南瓜、だし
	トマトとキャベツのスープ	トマト、キャベツ、だし	トマトとキャベツのスープ	トマト、キャベツ、だし	トマトとキャベツのスープ ☆フルーツ	トマト、キャベツ、だし みかん
1/9 (木)	おかゆ	米	彩りうどん	うどん、玉葱、人参、だし	彩りうどん	うどん、玉葱、人参、だし
	小松菜とさつまいもの煮物	小松菜、さつまいも、だし				
	玉葱と人参のスープ	玉葱、人参、だし	鮭と小松菜の煮物	鮭、小松菜、さつまいも、だし、片栗粉	鮭と小松菜の煮物 ☆わかめ粥	鮭、小松菜、さつまいも、だし 米、わかめ、人参、だし
1/10 (金)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	しらすと人参の煮物	しらす、人参、じゃが芋、だし	しらすと人参の煮物	しらす、人参、じゃが芋、だし、片栗粉	しらすと人参の煮物	しらす、人参、じゃが芋、だし
	大根ときゅうりのスープ	大根、きゅうり、だし	大根ときゅうりのスープ	大根、きゅうり、だし	大根ときゅうりのスープ ☆バタートースト	大根、きゅうり、だし 食パン、バター
1/11 (土)	おかゆ	米	パン粥	食パン、粉ミルク	パン粥	食パン、粉ミルク
	高野豆腐とブロッコリーのスープ	高野豆腐、ブロッコリー、さつまいも、玉葱、だし	高野豆腐とブロッコリーのスープ	高野豆腐、ブロッコリー、さつまいも、玉葱、だし	高野豆腐とブロッコリーのスープ	高野豆腐、ブロッコリー、さつまいも、玉葱、だし
	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ	フルーツ ☆自然食お菓子	バナナ 自然食お菓子
1/14 (火)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	カレイと玉葱の煮物	カレイ、玉葱、さつまいも、だし	カレイと玉葱の煮物	カレイ、玉葱、さつまいも、だし、片栗粉	カレイと玉葱の煮物	カレイ、玉葱、さつまいも、だし
	じゃが芋のスープ	じゃが芋、人参、だし	じゃが芋のスープ	じゃが芋、人参、だし	じゃが芋のスープ ☆ひじき粥	じゃが芋、人参、だし 米、ひじき、人参、だし
1/15 (水)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	豆腐と白菜の煮物	豆腐、白菜、人参、だし	豆腐と白菜の煮物	豆腐、白菜、人参、だし	豆腐と白菜の煮物	豆腐、白菜、人参、だし
	きゅうりのスープ	きゅうり、ほうれん草、だし	きゅうりのスープ	きゅうり、ほうれん草、だし	きゅうりのスープ ☆きな粉ケーキ	きゅうり、ほうれん草、だし きな粉、小麦粉、砂糖、油
1/16 (木)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	トマトとさつまいもの煮物	トマト、さつまいも、だし	鶏肉とトマトの煮物	ささみ、トマト、さつまいも、だし、片栗粉	鶏肉とトマトの煮物	ささみ、トマト、さつまいも、だし
	小松菜のスープ	小松菜、大根、だし	小松菜のスープ	小松菜、大根、だし	小松菜のスープ ☆のりパン	小松菜、大根、だし 食パン、青のり
1/17 (金)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	キャベツと人参の煮物	キャベツ、人参、だし	鮭とキャベツの煮物	鮭、キャベツ、人参、だし、片栗粉	鮭とキャベツの煮物	鮭、キャベツ、人参、だし
	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草のスープ ☆スイートポテト	ほうれん草、玉葱、だし さつまいも
1/18 (土)	おかゆ	米	パン粥	食パン、粉ミルク	パン粥	食パン、粉ミルク
	じゃが芋と玉葱の煮物	じゃが芋、玉葱、だし	鶏肉とじゃが芋の煮物	ささみミンチ、じゃが芋、玉葱、だし、片栗粉	鶏肉とじゃが芋の煮物	ささみミンチ、じゃが芋、玉葱、だし
	ブロッコリーのスープ	ブロッコリー、人参、だし	ブロッコリーのスープ	ブロッコリー、人参、だし	ブロッコリーのスープ ☆コーンフレーク	ブロッコリー、人参、だし コーンフレーク
1/20 (月)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	じゃが芋と人参の煮物	じゃが芋、人参、だし	大豆とじゃが芋の煮物	大豆、じゃが芋、人参、だし	大豆とじゃが芋の煮物	大豆、じゃが芋、人参、だし
	玉葱と大根のスープ	玉葱、大根、だし	玉葱と大根のスープ	玉葱、大根、だし	玉葱と大根のスープ ☆バナナヨーグルト	玉葱、大根、だし バナナ、ヨーグルト

- ・4日は保育協力日です。ご家庭より昼食をご持参ください。
- ・9～11か月食は午前おやつで自然食お菓子を提供しています。(赤ちゃんせんべい)
- ・5～6か月、7～8か月、9～11か月は こんぶだし、かつおだし を使用しています。
- ・9～11か月のおやつで提供するパンケーキ類には、ベーキングパウダー(アルミフリー)を、使用しています。
- ・お子様の喫食状況に合わせて、肉や魚などに片栗粉でとろみをつけて提供します。
- ・☆は、おやつです。



# 1月の離乳食献立表



## ときのはこども園

\* 「自然食お菓子」とは、国産の原材料を使用し、添加物不使用のお菓子のことです。  
\* 仕入れにより、一部内容を変更する場合があります。

日付	5～6か月		7～8か月		9～11か月	
	献立	材料	献立	材料	献立	材料
1/21 (火)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	しらすと白菜の煮物	しらす、白菜、人参、だし	しらすと白菜の煮物	しらす、白菜、人参、だし、片栗粉	しらすと白菜の煮物	しらす、白菜、人参、だし
	キャベツのスープ	キャベツ、ほうれん草、だし	キャベツのスープ	キャベツ、ほうれん草、だし	キャベツのスープ ☆ブレーン蒸しパン	キャベツ、ほうれん草、だし 小麦粉、砂糖、油
1/22 (水)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	ほうれん草とじゃが芋の煮物	ほうれん草、じゃが芋、だし	鶏肉とほうれん草の煮物	ささみ、ほうれん草、じゃが芋、だし、片栗粉	鶏肉とほうれん草の煮物	ささみ、ほうれん草、じゃが芋、だし
	人参と玉葱のスープ	人参、玉葱、だし	人参と玉葱のスープ	人参、玉葱、だし	人参と玉葱のスープ ☆コーンフレーク	人参、玉葱、だし コーンフレーク
1/23 (木)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	カレイと人参の煮物	カレイ、人参、ブロッコリー、だし	カレイと人参の煮物	カレイ、人参、ブロッコリー、だし、片栗粉	カレイと人参の煮物	カレイ、人参、ブロッコリー、だし
	小松菜と玉葱のスープ	小松菜、玉葱、だし	小松菜と玉葱のスープ	小松菜、玉葱、だし	小松菜と玉葱のスープ ☆さつま芋クッキー	小松菜、玉葱、だし さつま芋、小麦粉、砂糖、油
1/24 (金)	おかゆ	米	そばろ粥	米、ささみミンチ	そばろ粥	米、ささみミンチ
	南瓜と玉葱の煮物	南瓜、玉葱、だし	南瓜と玉葱の煮物	南瓜、玉葱、だし	南瓜と玉葱の煮物	南瓜、玉葱、だし
	トマトのスープ	トマト、大根、だし	トマトのスープ	トマト、大根、だし	トマトのスープ ☆のりトースト	トマト、大根、だし 食パン、青のり
1/25 (土)	おかゆ	米	パン粥	食パン、粉ミルク	パン粥	食パン、粉ミルク
	高野豆腐とほうれん草のスープ	高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋、人参、だし	高野豆腐とほうれん草のスープ	高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋、人参、だし	高野豆腐とほうれん草のスープ	高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋、人参、だし
	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ	フルーツ ☆自然食お菓子	バナナ 自然食お菓子
1/27 (月)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	カレイとさつま芋の煮物	カレイ、さつま芋、大根、だし	カレイとさつま芋の煮物	カレイ、さつま芋、大根、だし、片栗粉	カレイとさつま芋の煮物	カレイ、さつま芋、大根、だし
	オニオンスープ	玉葱、人参、だし	オニオンスープ	玉葱、人参、だし	オニオンスープ ☆マカロニきな粉	玉葱、人参、だし マカロニ、きな粉
1/28 (火)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	豆腐と人参の煮物	豆腐、人参、ほうれん草、だし	豆腐と人参の煮物	豆腐、人参、ほうれん草、だし	豆腐と人参の煮物	豆腐、人参、ほうれん草、だし
	キャベツと玉葱のスープ	キャベツ、玉葱、だし	キャベツと玉葱のスープ	キャベツ、玉葱、だし	キャベツと玉葱のスープ ☆フルーツ	キャベツ、玉葱、だし りんご
1/29 (水)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	小松菜と人参の煮物	小松菜、人参、だし	鶏肉と小松菜の煮物	ささみ、小松菜、人参、だし、片栗粉	鶏肉と小松菜の煮物	ささみ、小松菜、人参、だし
	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、ブロッコリー、だし	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、ブロッコリー、だし	チンゲン菜のスープ ☆元気もりもり粥	チンゲン菜、ブロッコリー、だし 米、玉葱、人参、だし
1/30 (木)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	しらすとじゃが芋の煮物	しらす、じゃが芋、大根、だし	しらすとじゃが芋の煮物	しらす、じゃが芋、大根、だし、片栗粉	しらすとじゃが芋の煮物	しらす、じゃが芋、大根、だし
	人参のスープ	人参、小松菜、だし	人参のスープ	人参、小松菜、だし	人参のスープ ☆野菜うどん	人参、小松菜、だし うどん、人参、キャベツ、だし
1/31 (金)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	玉葱と人参の煮物	玉葱、人参、だし	鶏肉と玉葱の煮物	ささみミンチ、玉葱、人参、だし、片栗粉	豚肉と玉葱の煮物	豚ミンチ、玉葱、人参、だし
	白菜のスープ	白菜、じゃが芋、だし	白菜のスープ	白菜、じゃが芋、だし	白菜のスープ ☆きな粉パン	白菜、じゃが芋、だし 食パン、きな粉

- ・4日は保育協力日です。ご家庭より昼食をご持参ください。
- ・9～11か月食は午前おやつで自然食お菓子を提供しています。(赤ちゃんせんべい)
- ・5～6か月、7～8か月、9～11か月は こんぶだし、かつおだし を使用しています。
- ・9～11か月のおやつで提供するパンケーキ類には、ベーキングパウダー(アルミフリー)を、使用しています。
- ・お子様の喫食状況に合わせて、肉や魚などに片栗粉でとろみをつけて提供します。
- ・☆は、おやつです。