



1月離乳食予定献立表



1月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
5月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	野菜スープ	人参/玉ねぎ	野菜スープ	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/トマト/じゃがいも	トマト煮	肉/玉ねぎ/トマト/じゃがいも	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃがいも/トマト	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
6火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	冬瓜汁	冬瓜/豆腐	冬瓜汁	冬瓜/豆腐	だし汁		
	なすのそぼろ煮	なす/肉/人参	なすのそぼろ煮	なす/肉/人参	野菜ペースト	冬瓜/人参/きゅうり/トマト	
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	豆腐ペースト	豆腐	
7水	野菜がゆ	米/人参/玉ねぎ	野菜がゆ	米/人参/玉ねぎ	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/肉/山東菜/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/肉/山東菜/人参	だし汁		
	煮浸し	キャベツ	煮浸し	キャベツ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/山東菜/キャベツ	
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐	
8木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (みかん) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
9金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ	キャベツのスープ	キャベツ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/豆腐	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/豆腐	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参	
	煮浸し	小松菜/人参	煮浸し	小松菜/人参	豆腐ペースト	豆腐	
10土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/かぼちゃ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/かぼちゃ	だし汁		
	魚のおろし煮	魚/大根	魚のおろし煮	魚/大根	野菜ペースト	じゃがいも/大根/かぼちゃ	
	果物	バナナ	果物	バナナ	白身魚ペースト	魚	
13火	スバゲティーの柔らか煮	スバゲティー/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁		
	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃがいも	
			ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参			
14水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃがいも/きゅうり/人参	
	ハワイヤの柔らか煮	ハワイヤ/人参	人参の柔らか煮	人参	白身魚ペースト	魚	
15木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	すまし汁	人参/冬瓜	すまし汁	人参/冬瓜	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/小松菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	冬瓜/小松菜/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
16金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ブロッコリー	
17土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも/人参	
19月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	じゃがいも/ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	じゃがいも/ほうれん草	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	じゃがいも/ほうれん草/人参/トマト	
	煮浸し	キャベツ/人参	煮浸し	キャベツ/人参			
20火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐	だし汁		
	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/ほうれん草/ピーマン	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/ほうれん草/ピーマン	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/ほうれん草/人参	
	人参の甘煮	人参	人参の甘煮	人参	豆腐ペースト	豆腐	

1月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
21 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参	だし汁		
	豆腐ハンバーグ	肉/豆腐/玉ねぎ/ひじき	炒り豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/ひじき	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	いんげん	煮浸し	いんげん	豆腐ペースト	豆腐	
22 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃがいも/人参/玉ねぎ	
	炒り豆腐	豆腐/ひき肉/人参/玉ねぎ	炒り豆腐	豆腐/ひき肉/人参/玉ねぎ	白身魚ペースト	魚	
23 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (みかん) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/じゃがいも	大根のみそ汁	大根/じゃがいも	だし汁		
	煮物	レバー/玉ねぎ/小松菜	煮物	レバー/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	大根/じゃがいも/小松菜/ 人参	
	人参の甘煮	人参	人参の甘煮	人参			
24 土	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥	パン(米)	10倍粥	米	味噌風味おしや 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃがいも	ポテトスープ	じゃがいも	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃがいも/玉ねぎ/人参/ きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
26 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜/ほうれん草	白菜のみそ汁	白菜/ほうれん草	だし汁		
	納豆	納豆	納豆	納豆	野菜ペースト	白菜/ほうれん草/キャベツ/ 人参	
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/もやし/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/もやし/人参			
27 火	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥	パン(米)	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃがいも/玉ねぎ/人参/ きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/もやし	煮浸し	きゅうり/もやし			
28 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/わかめ	人参のみそ汁	人参/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/小松菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/小松菜	
	ひじきの白和え	ひじき/人参/いんげん/豆腐	ひじきの白和え	ひじき/人参/いんげん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
29 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	肉じゃが風	じゃがいも/人参/玉ねぎ/肉	肉じゃが風	じゃがいも/人参/玉ねぎ/肉	野菜ペースト	じゃがいも/人参/玉ねぎ/ ブロッコリー	
	おおか煮	ブロッコリー	おおか煮	ブロッコリー	豆腐ペースト	豆腐	
30 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (バナナ) 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃがいも	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃがいも	だし汁		
	そぼろ煮	なす/肉/人参	そぼろ煮	なす/肉/人参	野菜ペースト	キャベツ/じゃがいも/人参/ きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
31 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃがいも	じゃがいものスープ	じゃがいも	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	野菜ペースト	じゃがいも/玉ねぎ/人参/ ブロッコリー	
	果物	りんご	果物	りんご			

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和8年1月
浦添市こども未来課