



2022年



1月 離乳食献立表



社会福祉法人徳誠福社会
小浜保育園



日	曜日	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	土	年 始 休 業		
2	日	年 始 休 業		
3	月	年 始 休 業		
4	火	おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーのあんかけトトロ煮 レタスとわかめのたまごスープ	豆腐 麻婆豆腐の素 ブロッコリー レタス わかめ たまご	たまご ポーロ
5	水	クリームシチュー バナナ 麦 茶	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト
6	木	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 クチャップ スパゲッティ	ビスケット ミルク ウエハース
7	金	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ すまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ハイハイン ビスケット
8	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 麦 茶	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース 林檎の ハイハイン
9	日	休 日		
10	月	成 人 の 日		
11	火	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ煮 ほうれん草汁	鶏肉 焼肉のたれ チーズ さつま芋 ほうれん草 大揚げ	野菜 せんべい
12	水	かぼちゃのマッシュ キャベツとコーンのトトロ煮 コーンスープ	かぼちゃ 卵 コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	マンナ ビスケット
13	木	おかゆ 肉じゃが 納豆 すり身汁	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ	林檎の ハイハイン
14	金	おかゆ 焼魚 切干大根あんかけ わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 わかめ 豆腐	マンナ ビスケット
15	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	ウエハース ヨーグルト
16	日	休 日		
17	月	和風きのこの醤油パスタ バナナ 鶏肉と青梗菜のスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ	ハイハイン ひじき せんべい
18	火	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ スープスパゲッティ	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	マンナ ビスケット
19	水	蒸しパン マカロニホワイトソース和え すりおろしりんご 麦 茶	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	パフ リング
20	木	おかゆ ハムとブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ	たまご ポーロ
21	金	おかゆ 納豆キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ 納豆	ハイハイン パフ リング
22	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト	ビスケット 林檎の ハイハイン
23	日	休 日		
24	月	鶏にゅうめん すりおろしりんご 麦 茶	素麺 卵 鶏もも肉 にんべんのたれ	小魚 せんべい
25	火	おかゆ 肉だんご ブロッコリーのやわらか煮 わかめスープ	ブロッコリー わかめ 肉だんご	たまご ポーロ
26	水	おかゆ 野菜たっぷり和風煮込み バナナ 麦 茶	じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン	ひじき せんべい
27	木	おかゆ 鮭とじゃが芋の和風煮 かぼちゃ甘煮 青梗菜のスープ	かぼちゃ 鮭とじゃが芋の和風煮 青梗菜 コンソメ	野菜の ハイハイン
28	金	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ スパゲッティ 牛乳 パン粉 クチャップ じゃが芋	小魚 せんべい
29	土	おかゆ 野菜の和風煮 野菜スープ	野菜の和風煮 野菜スープ	パフ リング
30	日	休 日		
31	月	野菜煮込みうどん すりおろしりんご 麦 茶	豚肉 乾麺 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 わかめ 丸豆腐	小魚 せんべい



～ 食べる意欲を育てましょう ～

おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳食から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろな物を自分で食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲に繋がります。子ども自身が「食べてみよう!食べたい!」と思わない限り、口には運べません。食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿が何よりも。

