



2024年1月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

日 曜日	昼食	離乳 中期食 材料
5 金	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし わかめ 胡瓜 かつお昆布だし
6 土	おじや スープ	米 キャベツ 白身魚 かつお昆布だし 人参 里芋 かつお昆布だし
8 月	# ♪ ♪ ♪ ♪	# ♪ ♪ ♪ ♪ # ♪ ♪ ♪ ♪
9 火	おかゆ 魚のあんかけ すまし汁	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 小松菜 玉葱 かつお昆布だし
10 水	おかゆ 高野豆腐のとろみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 玉葱 人参 かつお昆布だし 片栗粉 里芋 ほうれん草 かつお昆布だし
11 木	鯛がゆ 野菜のおかか煮 すまし汁	米 鯛 人参 さつまいも かつお節 かつお昆布だし 白菜 かつお昆布だし
12 金	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 かつお昆布だし 大根 かつお昆布だし
13 土	おじや スープ	米 人参 玉葱 鰯 かつお昆布だし 大根 キャベツ かつお昆布だし
15 月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁	米 鰯 人参 胡瓜 かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ 玉葱 かつお昆布だし
16 火	おかゆ 大豆と野菜のとろみ煮 スープ	米 大豆 じゃが芋 人参 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 白菜 かつお昆布だし
17 水	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 人参 大根 豆腐 かつお昆布だし 南瓜 小松菜 かつお昆布だし
18 木	煮込みうどん かぼちゃの煮物 煮浸し	うどん 人参 玉葱 キャベツ しらす かつお昆布だし 南瓜 かつお昆布だし 小松菜 人参 かつお昆布だし
19 金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 かつお昆布だし 片栗粉 南瓜 かつお昆布だし
20 土	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん草 鰯 かつお昆布だし 大根 里芋 かつお昆布だし
22 月	おかゆ 魚のあんかけ スープ	米 鰯 人参 ほうれん草 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし
23 火	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 ブロッコリー かつお昆布だし 人参 わかめ かつお昆布だし
24 水	おかゆ 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 鰯 人参 小松菜 かつお昆布だし 白菜 かつお昆布だし
25 木	おかゆ 白身魚の豆乳煮込み スープ	米 鰯 ほうれん草 じゃが芋 玉葱 豆乳 かつお昆布だし かぶ 人参 かつお昆布だし
26 金	おかゆ 大豆のとろとろ煮 スープ	米 大豆 さつまいも 人参 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし
27 土	おじや スープ	米 白菜 人参 しらす かつお昆布だし 大根 ブロッコリー かつお昆布だし
29 月	おかゆ 豆腐のわかめあん すまし汁	米 豆腐 白菜 わかめ かつお昆布だし 片栗粉 人参 小松菜 かつお昆布だし
30 水	おかゆ しらすの炒り煮 スープ	米 しらす 人参 キャベツ かつお昆布だし じゃが芋 ほうれん草 かつお昆布だし
31 木	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 小松菜 玉葱 かつお昆布だし キャベツ かつお昆布だし

2024年1月の献立は、縁起を担ぎ
『たくましく育ち、めでたく、よろこび、ママに暮らせるように』と願い、
『ごぼう』・『鯛』・『こんぶ』・『えび』・『れんこん』などの料理をとりいれています。
新年から縁起の良い食材を少しでも食べ、2024年も大きく成長し良い年にしましょう！！

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成