

# 令和7年1月献立表（後期・カミカミ期）

日にち						<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食に慣れてくると、今まで食べていた食材を急に食べなくなってしまうこともあるかと思えます。同じ調理法、味付けに偏らないように工夫してみましょう。硬さや舌触りがお子さんに合っていないことも考えられるので、片栗粉や漬したじゃがいも、すりおろした大根などでとろみをつけたり、刻んでみたり、スティック状にして、つかんで食べられる硬さにしてみたりと、お子さんにとって食べやすい形状を確認してみましょう。また、大人と一緒に食事をしても雰囲気作りも大切です。少しでも食べられたらたくさん褒めて、食べる意欲を引き出しましょう。</p>
曜日						
離乳食						
おやつ						
日にち			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
曜日			<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
離乳食			<b>元旦</b>	<b>休園日</b>	<b>休園日</b>	ツナと野菜のにゅう麺 ポテトサラダ 赤ちゃんスープ
おやつ						ヨーグルト ミルク
日にち	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
曜日	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
離乳食	具だくさんうどん 紅白サラダ 赤ちゃんスープ	大根菜粥 赤ちゃん松風焼き かぶとにんじんの和え物 赤ちゃん味噌汁	スティックパン ほぐしささみのチーズ焼き ドレッシングサラダ 赤ちゃんシチュー	三色粥 大根のそぼろ煮 豆腐サラダ 赤ちゃんスープ	5倍粥 鶏肉のトマト煮込み コロコロサラダ 赤ちゃんスープ	あんかけうどん きゅうりとにんじんのおかか和え 赤ちゃんスープ
おやつ	いちご ミルク	マカロニグラタン ミルク	スイートポテト ミルク	お麩ラスク ミルク	チーズ蒸しパン ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク
日にち	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
曜日	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
離乳食	<b>成人の日</b>	にんじん粥 ふんわり肉団子 ほうれん草の中華サラダ 赤ちゃんスープ	チーズスティックパン 鶏肉の甘辛煮 ヨーグルトサラダ 赤ちゃんポトフ	味噌煮込みうどん 根菜のうま煮 赤ちゃんスープ	5倍粥 鮭の夕焼け小焼き ブロッコリーの白和え 赤ちゃんすまし汁	焼きうどん 鶏肉と根菜の煮物 赤ちゃん玉子スープ
おやつ		ちゃんぽんうどん ミルク	さつまいもチヂミ ミルク	すりりんご蒸しパン ミルク	きなこボーロ ミルク	こふきいも ミルク
日にち	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
曜日	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
離乳食	きなこ粥 にんじんとツナのだし煮 青菜ともやしのごま和え 赤ちゃん豚汁	たっぶり野菜のせうどん ブロッコリーのチーズ和え 赤ちゃんスープ	キャベツ粥 鶏肉のミルク煮 カラフルサラダ 赤ちゃんスープ	スティックパン 照り焼きハンバーグ にんじんのグラッセ 赤ちゃんスープ	さつまいも粥 白身魚の味噌煮 ほうれん草のごま和え 赤ちゃんすまし汁	きのこのクリームマカロニ スティックサラダ 赤ちゃんスープ
おやつ	いちご ミルク	きなこトースト ミルク	手作りクッキー ミルク	にゅう麺 ミルク	お麩ピザ ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク
日にち	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
曜日	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	
離乳食	青菜粥 ひじき鶏つくね にんじんしりしり 赤ちゃんスープ	にんじん粥 フィッシュシチュー キャベツと玉子のごまだれサラダ 赤ちゃんスープ	トマトマカロニ ブロッコリーのフレンチサラダ 赤ちゃんスープ	チーズスティックパン ツナとトマトの煮込み マカロニサラダ 赤ちゃんチャウダー	ブロッコリー粥 カレイのパン粉焼き 大根とにんじんの煮物 赤ちゃん味噌汁	
おやつ	焼きうどん ミルク	フルーツ蒸しパン ミルク	じゃがいもおやき ミルク	ヨーグルト ミルク	手作りボーロ ミルク	

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

# 令和7年1月献立表（完了期・パクパク期）

日にち						<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>自分で興味を持って食べられるようになってくると、初めての食材や苦手の食材をベーツと口から出してしまうことがあります。 これは少しずつ記憶力がつき、自分の好みの味や食感が分かってきたという成長の証です。無理に食べさせようとすると食事が嫌になってしまうこともありますので、調理方法を変えて食感を変えたり、出汁のうま味や乳製品のココで味付けに変化をもたせてみたり、好きなものと一緒に和えてみたりと、工夫をして取り入れてみましょう。苦味や酸味のある食材の味を経験する機会が増えると、食べられる食材も増えていくでしょう。</p>			
日にち						1	2	3	4
曜日						水	木	金	土
朝おやつ									赤ちゃんせんべい
離乳食						元旦	休園日	休園日	ツナと野菜のにゅう麺 ポテトサラダ 赤ちゃんスープ ミルク寒天
おやつ									ヨーグルト 麦茶
日にち	6	7	8	9	10	11			
曜日	月	火	水	木	金	土			
朝おやつ	食パン	にんじん	きゅうり	食パン	にんじん	赤ちゃんクッキー			
離乳食	具だくさんうどん 紅白サラダ 赤ちゃんスープ いちご	大根菜粥 赤ちゃん松風焼き かぶとにんじんの浅漬け風 赤ちゃん味噌汁 みかん寒天	スティックパン ほぐしささみのチーズ焼き ドレッシングサラダ 赤ちゃんシチュー みかん	三色粥 大根のそぼろ煮 豆腐サラダ 赤ちゃんスープ ヨーグルト	軟飯 豚肉のトマト煮込み コロコロサラダ 赤ちゃんスープ りんご寒天	あんかけうどん きゅうりとにんじんのおかか和え 赤ちゃんスープ 豆乳寒天			
おやつ	マッシュポテト 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	スイートポテト ミルク	お麩ラスク 麦茶	チーズ蒸しパン ミルク	赤ちゃんせんべい 麦茶			
日にち	13	14	15	16	17	18			
曜日	月	火	水	木	金	土			
朝おやつ		きゅうり	にんじん	食パン	きゅうり	ビスケット			
離乳食	<b>成人の日</b>	にんじん粥 ふんわり肉団子 ほうれん草の中華サラダ 赤ちゃんスープ みかん	チーズスティックパン 鶏肉の甘辛煮 シーザーサラダ 赤ちゃんポトフ 豆乳寒天	味噌煮込みうどん 赤ちゃんきんぴら 赤ちゃんスープ ミルク寒天	軟飯 鮭の夕焼け小焼き ブロッコリーの白和え 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	焼きうどん 鶏肉と根菜の煮物 赤ちゃん玉子スープ りんご寒天			
おやつ		ちゃんぽんうどん 麦茶	さつまいもチヂミ 麦茶	ナリりんご蒸しパン ミルク	きなこボーロ ミルク	こふきいも 麦茶			
日にち	20	21	22	23	24	25			
曜日	月	火	水	木	金	土			
朝おやつ	きゅうり	にんじん	食パン	きゅうり	にんじん	赤ちゃんせんべい			
離乳食	きなこ粥 にんじんとツナのだし煮 青菜ともやしのごま和え 赤ちゃん豚汁 いちご	たっぶり野菜のせうどん ブロッコリーのチーズ和え 赤ちゃんスープ ミルク寒天	キャベツ粥 豚肉のミルク煮 カラフルサラダ 赤ちゃんスープ ヨーグルト	スティックパン 照り焼きハンバーグ にんじんのグラッセ 赤ちゃんスープ 1月のバースディケーキ	さつまいも粥 白身魚の味噌煮 ほうれん草のごま和え 赤ちゃんすまし汁 豆乳寒天	きのこのクリームマカロニ スティックサラダ 赤ちゃんスープ みかん寒天			
おやつ	赤ちゃんせんべい 麦茶	きなこトースト ミルク	手作りクッキー ミルク	にゅう麺 麦茶	お麩ピザ 麦茶	赤ちゃんクッキー 麦茶			
日にち	27	28	29	30	31				
曜日	月	火	水	木	金				
朝おやつ	きゅうり	食パン	にんじん	きゅうり	食パン				
離乳食	青菜粥 ひじき鶏つくね にんじんしりしり 赤ちゃんスープ みかん	にんじん粥 フィッシュシチュー キャベツと玉子のごまだれサラダ 赤ちゃんスープ 豆乳寒天	トマトマカロニ ブロッコリーのフレンチサラダ 赤ちゃんスープ ミルク寒天	チーズスティックパン ツナとトマトの煮込み マカロニサラダ 赤ちゃんチャウダー みかん寒天	ブロッコリー粥 カレイのパン粉焼き 大根とにんじんの煮物 赤ちゃん味噌汁 りんご寒天				
おやつ	焼きうどん 麦茶	フルーツ蒸しパン ミルク	じゃがいもおやき ミルク	ヨーグルト 麦茶	手作りボーロ 麦茶				

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園