令和６年1月　離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童センター

	離乳　中期食	
日 曜日	昼食	材料
5 金	おかゆ 煮魚　添え すまし汁	米 鰈　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 鰈　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	鯛がゆ 野菜のおかか煮 すまし汁	米　鯛 人参　さつま芋　かつお節　かつお昆布だし 白菜　かつお昆布だし
11 木	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
12 金	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
13 土	おじや スープ	米　人参　玉葱　鰈　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 鰈　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 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
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 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
20 土	おじや すまし汁	米　人参　ほうれん草　鰈　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 鰈　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 鰈　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 鰈　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　さつま芋　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 火	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
31 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

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、マメに暮らせるように』 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