



# 2024年1月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会  
都島友乳児保育センター  
幼保連携型認定こども園 友渕児童センター分園

		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 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 さつま芋 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 ジャが芋 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 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	
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 水	おかゆ 白身魚の豆乳煮込み スープ	米 鰯 ほうれん草 ジャが芋 玉葱 豆乳 かつお昆布だし かぶ 人参 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！！

