

# 1月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園  
認定 龍澤寺こども園  
(令和7年1月1~1月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
4	土	はいはいん	お弁当	ウエハース
6	月	たまごボーロ	野菜うどん・果物	小松菜そぼろおにぎり
7	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き鮭・高野豆腐の五目煮	ほうれん草ホットケーキ
8	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	さつま芋煮
9	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・根菜煮	バナナ
10	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーのおかか和え	人参ホットケーキ
11	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
14	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	蒸しパン
15	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・おかか煮	おにぎり
16	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・小松菜のしらす炒め・根菜煮	ふかし芋
17	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・ひじきの煮物	食パン
18	土	ウエハース	野菜うどん・果物	たまごボーロ
20	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・さつま芋煮	ビスケット
21	火	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	お好み焼き
22	水	ビスケット	軟飯・みそ汁しらすと根菜の煮物・ほうれん草の胡麻和え	蒸しパン
23	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・小松菜のおかか煮	ひじきおにぎり
24	金	はいはいん	鮭ごはん・具沢山スープ・スパゲティーソテー	果物
25	土	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・キャベツの炒め煮	ウエハース
27	月	ビスケット	野菜うどん・果物	食パン
28	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・南瓜のトマト煮	ほうれん草蒸しパン
29	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	さつま芋煮
30	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・おかか煮	おからクッキー
31	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのひじき煮	食パン

## しっかり噛むためには？

食材が柔らかすぎる・小さすぎると噛まずに飲み込んでしまうため、よく噛まずに食べる癖がついてしまうこともあります。3回食の時期には「噛む」ことを意識して、柔らかく茹でたスティック野菜やおやきなど、かじり取りのできるメニューにも挑戦してみましょう。



## 「きなこ南瓜」

- ①南瓜50gの皮を取って、柔らかく茹でる。
- ②片栗粉ときな粉各小さじ1を入れ、混ぜる。
- ③小さめに丸め、トースターで5分焼く。

## 手づかみレシピ

### 「さつま芋とりんごのおやき」

- ①さつまいも1/4本は水にさらして、茹でるか、電子レンジでやわらかくして潰す。
- ②りんご1/4個はすりおろす。
- ③さつま芋、りんご、小麦粉大さじ1を混ぜる。
- ④食べやすい大きさに丸め、フライパンで焼く。

### 「魚とひじきのハンバーグ」

- ①魚(サバの水煮缶やタラなど)50g程度を、ほぐす。
- ②小麦粉大さじ1と豆腐適量、水に戻したひじき少量を入れてこねる。
- ③食べやすい大きさに丸め、フライパンで焼く。



