

《離乳食献立》

日		献立名		主な材料	月	献立名		主な材料	
曜日	主食	おかず			曜日	主食	おかず		
1	火	軟飯	白身魚のトマト煮 大根と人参のポテリ煮 春雨とわかめのすまし汁	白身魚・トマト 大根・人参 春雨・わかめ	16	水	軟飯	豆腐の野菜あんかけ 納豆ときゅうりのすり流し 鮭とねぎのみそ汁	豆腐・人参・ブロッコリー・キャベツ 納豆・きゅうり 鮭・ねぎ
2	水	軟飯	鮭と野菜の煮物 ほうれん草のごま煮 きゅうりのスープ	鮭・人参・玉ねぎ ほうれん草・ごま きゅうり	17	木	軟飯	肉じゃが ふるふき大根 納豆汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 大根・みそ 納豆・わかめ
3	木		入園式・始業式		18	金	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 小松菜としらすのポテリ煮 玉ねぎと青菜のすまし汁	豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま 小松菜・しらす 玉ねぎ・青菜
4	金	軟飯	豆腐とかぼちゃの肉そぼろ煮 納豆ときゅうりのすり流し じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・かぼちゃ 納豆・きゅうり じゃが芋・玉ねぎ	19	土	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のおかか煮 鮭と青菜のすまし汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ ほうれん草・おかか 鮭・青菜
5	土	軟飯	高野豆腐と人参のあつさり煮 ブロッコリーのごま煮 鮭とわかめのすまし汁	高野豆腐・人参 ブロッコリー・ごま 鮭・わかめ	21	月	軟飯	鶏肉と野菜のふわふわ煮 千切大根のくたくた煮 えのきと三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・人参・白菜 千切大根 えのき・三つ葉
7	月	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 人参のごま和え 大根と青菜のみそ汁	豆腐・三度豆 人参・ごま 大根・青菜	22	火	軟飯	ひき肉と野菜のスープ煮 三度豆のおかか煮 わかめスープ	鶏ミンチ・白菜・人参・春雨 三度豆・おかか わかめ
8	火	うどん	煮込みうどん 山芋の落とし焼き ほうれん草のくず煮/とろとろりんご	うどん・人参・青菜・しらす 長芋・片栗粉 ほうれん草/りんご	23	水	軟飯	ツナと野菜の煮物 しらすの煮びだし じゃが芋とわかめのみそ汁	ツナ・人参・大根 しらす じゃが芋・わかめ
9	水	軟飯	白身魚ときゅうりのトマトシチュー 里芋のとも和え スパスープ	白身魚・きゅうり・トマト 里芋 白菜・玉ねぎ・人参・スパゲティ	24	木	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのくず煮 キャベツとねぎのみそ汁	高野豆腐・青菜・人参 きゅうり・しらす キャベツ・ねぎ
10	木	軟飯	ツナと納豆の炒め物 小松菜のポテリ煮 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	ツナ・納豆・玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ・うす揚げ	25	金	軟飯		
11	金	軟飯	じゃが芋と白身魚のスープ煮 なすのマッシュ チンゲン菜と人参のみそ汁	じゃが芋・白身魚・玉ねぎ・人参 なす チンゲン菜・人参	26	土		お弁当日	
12	土		お弁当日		28	月	軟飯	鶏肉とキャベツのトマト煮 人参と里芋の煮物 鮭と水菜のすまし汁	鶏肉・キャベツ・トマト 人参・里芋 鮭・水菜
14	月	軟飯	ひき肉のくず煮 キャベツのひじきあんかけ じゃが芋と人参のみそ汁	鶏肉・里芋・人参 キャベツ・ひじき じゃが芋・人参	29	火		昭和の日	
15	火	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 かぼちゃの甘煮 白菜とうす揚げのみそ汁	白身魚・ブロッコリー かぼちゃ 白菜・うす揚げ	30	水	軟飯	蒸し魚のごま和え 大根の磯風味 里芋とうす揚げのみそ汁	白身魚・青菜・人参・ごま 大根・のり 里芋・うす揚げ