



1月 離乳食献立表(初期)

今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		お	かず				お	かず	
1	月	年始休館日			17	水	おかゆ ほうれん草としらすのペースト つぶつぶマッシュポテト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・人参	
2	火				18	木	おかゆ 白身魚のきゅうりのばし 人参のペースト	米 白身魚・きゅうり 人参	
3	水				19	金	おかゆ 豆腐のブロッコリーソース 人参とじゃが芋のペースト	米 豆腐・ブロッコリー 人参・じゃが芋	
4	木				20	土	おかゆ 焼き豆腐と人参のやわらか煮 スイートマッシュポテト	米 焼き豆腐・人参 さつま芋	
5	金	おかゆ 白身魚のグリーンソース じゃが芋のペースト		米 白身魚・ほうれん草・醤油 じゃが芋	22	月	おかゆ 白身魚のブロッコリーあん やわらかかぼちゃ	米 たら・ブロッコリー かぼちゃ	
6	土	おかゆ ブロッコリーと豆腐のとろとろ バナナポテト		米 豆腐・ブロッコリー バナナ・じゃが芋	23	火	おかゆ ほうれん草とポテトのマッシュ 煮やっこの人参ソース	米 ほうれん草・じゃが芋 豆腐・人参	
8	月	成人の日			24	水	おかゆ 白身魚のおろし煮 キャベツのくたくた煮	米 白身魚 キャベツ	
9	火	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋とブロッコリーのつぶつぶ		米 たら じゃが芋・ブロッコリー	25	木	おかゆ 豆腐としらすのふわふわ煮 ブロッコリーのペースト	米 豆腐・しらす ブロッコリー	
10	水	おかゆ ほうれん草のしらすかけ つぶし人参		米 ほうれん草・しらす 人参	26	金	おかゆ 白身魚のグリーンあんかけ 白菜と人参のペースト	米 たら・ブロッコリー・片栗粉 人参・じゃが芋	
11	木	おかゆ 白身魚のキャロットソース やわらかバナナ		米 白身魚・人参 バナナ	27	土	おかゆ 野菜としらすのやわらか煮 とろとろバナナ	米 じゃが芋・ほうれん草・しらす バナナ	
12	金	おかゆ 煮やっこの人参ソース ほうれん草のくずあえ		米 豆腐・人参 ほうれん草・片栗粉	29	月	おかゆ ふんわり白身魚 冬瓜のトトロ	白身魚・豆腐 冬瓜	
13	土	おかゆ 白身魚のグリーンソース アップルポテト		米 白身魚・ブロッコリー・醤油 りんご・じゃが芋	30	火	おかゆ 人参とブロッコリーのつぶつぶ じゃが芋の豆乳のばし	米 人参・ブロッコリー じゃが芋・豆乳	
15	月	おかゆ 白身魚と白菜のやわらか煮 グリーンポテト		米 たら・白菜 じゃが芋・ブロッコリー	31	水	おかゆ 小松菜のしらす和え やわらか人参	米 小松菜・しらす 人参	
16	火	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん さつま芋のペースト		米 豆腐・ブロッコリー・ さつま芋	※適宜和風だしを使用します。				