11　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 おかず	主な材料
1	金	おかゆ 白身魚のおろし和え ほうれん草のペースト	米 白身魚・大根 ほうれん草
2	土	おかゆ 豆腐のうらごし じゃが芋と小松菜のペースト	米 豆腐 じゃが芋・小松菜
4	月	**振替休日**	
5	火	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋と白菜のペースト	米 白身魚 じゃが芋・白菜
6	水	おかゆ 豆腐のブロッコリーソース ほうれん草のペースト	米 豆腐・ブロッコリー ほうれん草
7	木	うどんのくたくた煮 さつま芋のペースト 三度豆と人参のすりながし	うどん さつま芋 三度豆・人参
8	金	おかゆ 白身魚の人参ソース じゃが芋のペースト	米 白身魚・人参 じゃが芋
9	土	おかゆ 豆腐の小松菜ソース じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・小松菜 じゃが芋・人参
11	月	おかゆ 豆腐と玉ねぎのすりながし ほうれん草とじゃが芋のペースト	米 豆腐・玉ねぎ ほうれん草・じゃが芋
12	火	おかゆ 白身魚と人参のすりながし かぼちゃのペースト	米 白身魚・人参 かぼちゃ
13	水	おかゆ 豆腐と小松菜のうらごし じゃが芋と玉ねぎのペースト	米 豆腐・小松菜 じゃが芋・玉ねぎ
14	木	おかゆ 白身魚のグリーンソース レタスと玉ねぎのピューレ	米 白身魚・ブロッコリー レタス・玉ねぎ
15	金	おかゆ 豆腐のうらごし じゃが芋とほうれん草のペースト	米 豆腐 じゃが芋・ほうれん草
16	土	**発表会**	
18	月	おかゆ 白身魚の人参ソース きゅうりとキャベツのピューレ	米 白身魚・人参 きゅうり・キャベツ
19	火	おかゆ 豆腐と玉ねぎのうらごし マッシュポテト	米 豆腐・玉ねぎ じゃがいも
20	水	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋と人参のペースト	米 白身魚 じゃが芋・人参
21	木	うどんのくたくた煮 キャベツのピューレ 人参と玉ねぎのすりながし	うどん キャベツ 人参・玉ねぎ
22	金	おかゆ 豆腐のきゅうりソース 青梗菜と人参のすりながし	米 豆腐・きゅうり 青梗菜・人参
23	土	**勤労感謝の日**	
25	月	おかゆ 豆腐と大根おろしのとろとろ ほうれん草のうらごし	米 豆腐・大根 ほうれん草
26	火	おかゆ 白身魚とキャベツのピューレ じゃが芋のペースト	米 白身魚・キャベツ じゃがいも
27	水	うどんのくたくた煮 三度豆と人参のうらごし さつま芋のペースト	うどん 三度豆・人参 さつま芋
28	木	おかゆ 白身魚の玉ねぎソース 小松菜のペースト	米 白身魚・玉ねぎ 小松菜
29	金	おかゆ じゃが芋とブロッコリーのペースト レタスのピューレ	米 じゃが芋・ブロッコリー レタス
30	土	おかゆ 豆腐と人参のうらごし じゃが芋と三度豆のペースト	米 豆腐・人参 じゃが芋・三度豆

※適宜和風だしを使用します。