1月　離乳食献立表（後期）

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	主な材料
1	水		年始休館	
2	木			
3	金			
4	土			
6	月	軟飯	野菜のそぼろあん ブロッコリーのやわらか煮 じゃが芋と人参のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー じゃが芋・人参
7	火	軟飯	白身魚のキャベツ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 麩とわかめのすまし汁	白身魚・キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・人参 麩・わかめ
8	水	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 レタスと人参のくたくた煮 小松菜と大根のみそ汁	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ レタス・人参 小松菜・大根
9	木	うどん	みそ煮込みうどん 三度豆のおかか和え さつま芋の甘煮	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・人参 三度豆・かつお節 さつま芋
10	金	軟飯	肉豆腐 コロコロ煮 わかめスープ	鶏ミンチ・豆腐・ほうれん草 じゃが芋・人参 わかめ
11	土	軟飯	中華風おじや	米・鶏ミンチ・もやし・小松菜・人参
13	月		成人の日	
14	火	軟飯	野菜あん ブロッコリーのおかか煮 白菜としめじのスープ	鶏ミンチ・豆腐・ピーマン・人参 ブロッコリー・かつお節 白菜・しめじ
15	水	軟飯	白身魚のだし煮 コロコロ煮 なめことえのきのみそ汁	白身魚 じゃが芋・人参 なめこ・えのき
16	木	軟飯	じゃがそぼろ キャベツのくたくた煮 ほうれん草のスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・人参 キャベツ ほうれん草
17	金	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 かぼちゃの甘煮 三度豆と玉ねぎのみそ汁	白身魚・人参 かぼちゃ 三度豆・玉ねぎ
18	土	軟飯	白身魚のみぞれ煮 マッシュポテト うす揚げと人参のみそ汁	白身魚・大根 じゃがいも うす揚げ・人参
20	月	うどん	お野菜うどん 三度豆のだし煮 ブロッコリーとじゃが芋のぽってり煮	うどん・白菜・玉ねぎ・人参 三度豆 ブロッコリー・じゃが芋
21	火	軟飯	白身魚のだし煮 人参と三度豆のやわらか煮 なめこと豆苗のすまし汁	白身魚 人参・三度豆 なめこ・豆苗
22	水	軟飯	ツナじゃが キャベツと人参の和え物 しめじとほうれん草のみそ汁	ツナ・じゃが芋 キャベツ・人参 しめじ・ほうれん草
23	木	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 きゅうりとわかめの和え物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	白身魚・人参 きゅうり・わかめ 豆腐・玉ねぎ
24	金	軟飯	そぼろあん ブロッコリーのだし煮 りんごのコンポート	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー りんご
25	土	おじや	みそ煮込みおじや	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆
27	月	軟飯	肉大根 ほうれん草のおかか和え 豆腐とうす揚げのみそ汁	鶏ミンチ・大根 ほうれん草 豆腐・うす揚げ
28	火	軟飯	白身魚のだし煮 小松菜と人参のおひたし 冬瓜と三つ葉のすまし汁	白身魚 小松菜・人参 冬瓜・三つ葉
29	水	軟飯	そぼろあん 三度豆と人参のコロコロ煮 じゃが芋のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・ピーマン 三度豆・人参 じゃが芋
30	木	軟飯	豆腐のあんかけ ブロッコリーのだし煮 きのこスープ	豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー しめじ・えのき・干し椎茸
31	金	軟飯	白身魚とほうれん草のだし煮 きゅうりのあっさり煮 人参とじゃが芋のスープ	白身魚・ほうれん草 きゅうり 人参・じゃが芋