2　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	土	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
3	月	おかゆ 白身魚の人参ソース じゃが芋と玉ねぎのペースト	米 白身魚・人参 じゃが芋・玉ねぎ
4	火	おかゆ 豆腐のうらごし 玉ねぎと人参のピューレ	米 豆腐 玉ねぎ・人参
5	水	おかゆ 白身魚のすりながし ほうれん草と人参のペースト	米 白身魚 ほうれん草・人参
6	木	おかゆ 白身魚のグリーンソース かぼちゃのペースト	米 白身魚・ほうれん草 かぼちゃ
7	金	おかゆ 豆腐のうらごし ほうれん草とじゃが芋のペースト	米 豆腐 ほうれん草・じゃが芋
8	土	おかゆ 白身魚のすりながし 人参と三度豆のうらごし	米 白身魚 人参・三度豆
10	月	おかゆ 白身魚と大根のすりながし さつま芋のペースト	米 白身魚・大根 さつま芋
11	火	建国記念日	
12	水	おかゆ 豆腐の人参ソース ほうれん草のペースト	米 豆腐・人参 ほうれん草
13	木	おかゆ 白身魚のグリーンソース じゃが芋と玉ねぎのペースト	米 白身魚・小松菜 じゃが芋・玉ねぎ
14	金	おかゆ 白身魚のすりながし じゃがいもとキャベツのペースト	米 白身魚 じゃが芋・キャベツ
15	土	おかゆ 豆腐とほうれん草のうらごし じゃがいもと人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・人参
17	月	おかゆ 豆腐の人参ソース ほうれん草のペースト	米 豆腐・人参 ほうれん草
18	火	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
19	水	おかゆ 豆腐のうらごし じゃが芋と三度豆のペースト	米 豆腐 じゃが芋・三度豆
20	木	おかゆ 白身魚のきゅうりソース じゃが芋と人参のペースト	米 白身魚・きゅうり じゃが芋・人参
21	金	おかゆ 豆腐の人参ソース 三度豆のうらごし	米 豆腐・人参 三度豆
22	土	おかゆ 白身魚のすりながし 玉ねぎと人参のピューレ	米 白身魚 玉ねぎ・人参
24	月	振替休日	
25	火	おかゆ 豆腐のみぞれ和え じゃが芋と玉ねぎのペースト	米 豆腐・大根 じゃが芋・玉ねぎ
26	水	おかゆ 白身魚とキャベツのすりながし ブロッコリーとじゃが芋のペースト	米 白身魚・キャベツ ブロッコリー・じゃが芋
27	木	おかゆ 白身魚のすりながし 三度豆と人参のペースト	米 白身魚 三度豆・人参
28	金	おかゆ 豆腐のグリーンソース ブロッコリーとじゃが芋のペースト	米 豆腐・ほうれん草 ブロッコリー・じゃが芋
29	土	おかゆ 白身魚のすりながし 小松菜と人参のピューレ	米 白身魚 小松菜・人参

※適宜和風だしを使用します。