



1月 離乳食献立表《後期》



日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	金			年始休園日	18	月	軟飯	豆腐のツナあん かぼちゃの甘煮 うす揚げとねぎのみそ汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ うすあげ・ねぎ
2	土				19	火	軟飯	白身魚のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 麩と玉ねぎのすまし汁	白身魚 ほうれん草・人参 麩・玉ねぎ
4	月				20	水	軟飯	そぼろあん きゅうりのおかか和え キャベツと人参のスープ	鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ きゅうり・かつお節 キャベツ・人参
5	火	軟飯	白身魚のだし煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと玉ねぎのみそ汁		21	木	軟飯	ツナじゃが ほうれん草の納豆和え えのきと水菜のすまし汁	ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・人参 ほうれん草・納豆 えのき・水菜
6	水	軟飯	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のだし煮 しめじと人参のみそ汁		22	金	うどん	みそ煮込みうどん キャベツと人参のサラダ マッシュポテト	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 じゃがいも
7	木	うどん	きつねうどん 三度豆と人参のツナ和え さつまいもの甘煮		23	土	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆と人参のやわらか煮 小松菜としめじのすまし汁	白身魚 三度豆・人参 小松菜・しめじ
8	金	軟飯	白身魚のおかか和え ココロ煮 なめこと玉ねぎのみそ汁		25	月	軟飯	そぼろあん ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎとじゃがいものすまし汁	鶏ミンチ・ほうれん草・人参 ブロッコリー・かつお節 玉ねぎ・じゃがいも
9	土	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ 小松菜のすまし汁		26	火	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 青梗菜と人参のスープ	白身魚・人参 ほうれん草 青梗菜・人参
11	月			成人の日	27	水	軟飯	鮭のだし煮 きゅうりのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	鮭 きゅうり・かつお節 豆腐・わかめ
12	火	軟飯	野菜煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁		28	木	軟飯	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かつお節 豆腐・小松菜 レタスと冬瓜のスープ	豆腐・ブロッコリー・鶏ミンチ じゃがいも・人参 レタス・冬瓜
13	水	軟飯	白身魚のだし煮 きゅうりと人参のココロ煮 ポテトスープ		29	金	うどん	野菜うどん ほうれん草と人参のやわらか煮 青のりポテト	うどん・鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ ほうれん草・人参 じゃがいも・青のり
14	木	軟飯	そぼろあん じゃがいもとほうれん草の煮もの キャベツのスープ		30	土	おじや	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃがいも・ほうれん草 キャベツ	みそおじや
15	金	軟飯	白身魚のおろし煮 三度豆と人参のやわらか煮 麩と三つ葉のすまし汁					白身魚・かつお節 ブロッコリー・人参 麩・三つ葉	米・ツナ・白菜・人参
16	土	おじや	ツナおじや					米・ツナ・小松菜・人参	