

1月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 ミネストローネ(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 みかん	軟飯 ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 みかん	青菜おむすび
6	土	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト 人参のペースト	けんちんうどん(人参・大根・里芋・鶏肉団子) バナナ	けんちんうどん(人参・大根・里芋・鶏肉団子) バナナ	胡麻クッキー
8	月	成人の日			
9	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁(大根) 赤魚の煮付け ひじきのお焼き・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) 赤魚の塩焼き ひじきのお焼き・ネーブル	豆乳パンケーキ
10	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) 豚肉団子と大根の煮物 スティックじゃが芋・りんごのコンポート	軟飯 すまし汁(豆腐) 豚肉団子と大根の煮物 スティックじゃが芋・りんごのコンポート	ビスケット
11	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 白菜のペースト	お粥 味噌汁(かぶ) 鶏肉団子の煮物 白菜の煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉団子の揚げ煮 白菜のお浸し・バナナ	ぜんざい
12	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・みかん	軟飯 味噌汁 鶏肉団子とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのお浸し・みかん	青のりポテト
13	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) ネーブル	トマトカップケーキ
15	月	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 さげの味噌煮 キャベツの煮浸し・みかん	軟飯 味噌汁 さげの西京焼き キャベツのお浸し・みかん	小豆クッキー
16	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉団子の煮物 スティック大根	軟飯 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉団子の揚げ煮 スティック大根	ぼんかん
17	水	すりつぶし粥 野菜スープ 白菜のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ(白菜) 鶏肉団子と大根の煮物 スティック人参・バナナ	軟飯 コンソメスープ(白菜) 鶏肉団子と大根の煮物 スティック人参・バナナ	青のりトースト
18	木	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) たらの煮付け 里芋の煮物・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(キャベツ) たらの塩焼き 里芋の煮物・りんごのコンポート	さけおむすび
19	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) キャベツの煮浸し みかん	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) キャベツのお浸し みかん	ドーナツ
20	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏むき肉) バナナ	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏むき肉) バナナ	たまごパン
22	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 コンソメスープ(もずく) 豚肉団子の煮物 ブロッコリーの煮浸し・みかん	軟飯 コンソメスープ(もずく) 豚肉団子の煮物 ブロッコリーのお浸し・みかん	きな粉トースト
23	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁 煮込み豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し	軟飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し	みかん
24	水	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁(大根) たらの煮付け スティック人参・バナナ	軟飯 味噌汁(大根) たらの漬け焼き スティック人参・バナナ	まんじゅう
25	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのお浸し・ネーブル	人参蒸しパン
26	金	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(南瓜) たらのおろし煮 キャベツの煮浸し・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(南瓜) たらのおろし煮(揚) キャベツのお浸し・りんごのコンポート	塩おむすび
27	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	ひじきクッキー
29	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白菜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(白菜) たらの煮付け 豆腐とほうれん草の和え物・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(白菜) たらの竜田揚げ ほうれん草の白和え・りんごのコンポート	ふかし芋
30	火	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーの柔らか煮・バナナ	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーのお浸し・バナナ	りんごマフィン
31	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト さつま芋のペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 豆腐のそぼろ煮 スティック大根・みかん	軟飯 味噌汁(さつま芋) カレー豆腐 スティック大根・みかん	ほうれん草蒸しパン

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。
◎初期食の食材は、変わることがあります。
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。