



# 1月 献立表 (離乳食)



日付	曜日	午前おやつ (中期・後期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (中期・後期)	日付	曜日	午前おやつ (中期・後期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (中期・後期)
4	金	ポーロ	じゃが芋 人参 ほうれん草 10倍がゆ	鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	せんべい	18	金	大根煮	豆腐 南瓜 ほうれん草 10倍がゆ	鶏そぼろと白菜の煮物 蒸し南瓜 5倍がゆ スープ	鶏そぼろと白菜の煮物 蒸し南瓜 5倍がゆ スープ	フルーツ(バナナ)
5	土	人参煮	さつまいも キャベツ 玉葱 10倍がゆ	けんちんうどん 蒸さつまいも キャベツと玉葱の煮浸し	けんちんうどん 蒸さつまいも キャベツと玉葱の煮浸し	南瓜の煮物	19	土	せんべい	南瓜 人参 玉葱 10倍がゆ	鶏肉と野菜のうどん 南瓜の煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉と野菜のうどん 南瓜の煮物 小松菜の煮浸し	蒸しさつまいも
7	月	ポーロ	たら ブロッコリー 玉葱 10倍がゆ	白身魚と玉葱の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	白身魚と玉葱の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	蒸しじゃがいも	21	月	大根煮	たら さつまいも ほうれん草 10倍がゆ	白身魚のみそ煮 蒸しさつまいも 5倍がゆ すまし汁	白身魚のみそ煮 蒸しさつまいも 5倍がゆ すまし汁	煮込みうどん
8	火	フルーツ(バナナ)	豆腐 大根 白菜 10倍がゆ	豆腐のそぼろあんかけ 大根のとりみ煮 5倍がゆ 味噌汁	豆腐のそぼろあんかけ 大根のとりみ煮 5倍がゆ 味噌汁	せんべい	22	火	蒸しじゃがいも	豆腐 ブロッコリー 大根 10倍がゆ	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	パンがゆ
9	水	大根煮	さつまいも 玉葱 人参 10倍がゆ	白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	南瓜の煮物	23	水	南瓜の煮物	キャベツ 人参 玉葱 10倍がゆ	鶏肉の野菜あんかけ キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏肉の野菜あんかけ キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	にんじん蒸しパン
10	木	せんべい	たら 南瓜 白菜 10倍がゆ	白身魚の旨煮 南瓜の煮物 5倍がゆ 味噌汁	白身魚の旨煮 南瓜の煮物 5倍がゆ 味噌汁	プレーン蒸しパン	24	木	人参煮	たら さつまいも キャベツ 10倍がゆ	白身魚の煮付 蒸さつまいも 5倍がゆ 味噌汁	白身魚の煮付 蒸さつまいも 5倍がゆ 味噌汁	フルーツ(バナナ)
11	金	南瓜の煮物	じゃが芋 大根 人参 10倍がゆ	鶏野菜うどん じゃが芋の煮物 チンゲン菜のお浸し	鶏野菜うどん じゃが芋の煮物 チンゲン菜のお浸し	野菜おじや	25	金	蒸しさつまいも	南瓜 ほうれん草 人参 10倍がゆ	味噌うどん ふかし南瓜 ほうれん草の煮浸し	味噌うどん ふかし南瓜 ほうれん草の煮浸し	プレーン蒸しパン
12	土	ポーロ	たら 大根 人参 10倍がゆ	白身魚と青菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	白身魚と青菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	せんべい	26	土	ポーロ	たら キャベツ 人参 10倍がゆ	白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 5倍がゆ 味噌汁	白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 5倍がゆ 味噌汁	せんべい
15	火	蒸しじゃがいも	たら 大根 キャベツ 10倍がゆ	白身魚の青のり煮 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	白身魚の青のり煮 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	フルーツ(バナナ)	28	月	せんべい	たら じゃが芋 玉葱 10倍がゆ	白身魚のみそ煮 じゃがいもの煮物 5倍がゆ すまし汁	白身魚のみそ煮 じゃがいもの煮物 5倍がゆ すまし汁	南瓜の煮物
16	水	大根煮	じゃが芋 ほうれん草 玉葱 10倍がゆ	鶏肉のみそ煮 じゃが芋の煮物 5倍がゆ すまし汁	鶏肉のみそ煮 じゃが芋の煮物 5倍がゆ すまし汁	プレーン蒸しパン	29	火	人参煮	豆腐 キャベツ ほうれん草 10倍がゆ	豆腐のそぼろあん ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐のそぼろあん ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	せんべい
17	木	人参煮	さつまいも 人参 玉葱 10倍がゆ	鶏そぼろと野菜の煮物 蒸しさつまいも 5倍がゆ スープ	鶏そぼろと野菜の煮物 蒸しさつまいも 5倍がゆ スープ	パンがゆ	30	水	大根の煮物	たら キャベツ 人参 10倍がゆ	白身魚のみそ煮 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	白身魚のみそ煮 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	野菜おじや
							31	木	さつまいもの煮物	豆腐 ブロッコリー 玉葱 10倍がゆ	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	プレーン蒸しパン