

1月 離乳食献立表

汐江ふたば保育園

	5 (金)	6 (土)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)	16 (火)
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥
主菜	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (カレイ) (中・後)	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯛) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯛) (中・後)
副菜	ブロッコリー たまねぎ	キャベツ にんじん	キャベツ にんじん	ほうれんそう たまねぎ	にんじん たまねぎ	さつまいも にんじん	だいこん にんじん	はくさい たまねぎ	たまねぎ にんじん
汁物	にんじん 絹ごし豆腐 (後)	たまねぎ かぼちゃ (後)	たまねぎ 絹ごし豆腐 (後)	にんじん キャベツ (後)	キャベツ じゃがいも (後)	たまねぎ 木綿豆腐 (後)	はくさい たまねぎ (後)	にんじん もやし (後)	かぼちゃ ほうれんそう (後)
おやつ	ほうれんそうのおかゆ		かぼちゃ			バナナ			さつまいも
	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥
主菜	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (カレイ) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯛) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)
副菜	キャベツ たまねぎ	たまねぎ にんじん	じゃがいも たまねぎ	はくさい にんじん	たまねぎ にんじん	にんじん ほうれんそう	にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん	はくさい にんじん
汁物	かぼちゃ にんじん (後)	かぼちゃ ほうれんそう (後)	にんじん かぼちゃ (後)	キャベツ たまねぎ (後)	こまつな もやし (後)	はくさい 木綿豆腐 (後)	ブロッコリー たまねぎ (後)	じゃがいも だいこん (後)	だいこん こまつな (後)
おやつ	かぼちゃ		バナナ		さつまいも		バナナ	にんじんのおかゆ	
	27 (土)	29 (月)	30 (火)	31 (水)					
主食	お粥	お粥	お粥	お粥					
主菜	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (カレイ) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)					
副菜	さつまいも にんじん	はくさい にんじん	だいこん にんじん	ブロッコリー にんじん					
汁物	たまねぎ もやし (後)	キャベツ たまねぎ (後)	たまねぎ 木綿豆腐 (後)	なす 木綿豆腐 (後)					
おやつ		かぼちゃ	さつまいも						

中期味付け
昆布だし
後期味付け
昆布だし
しょうゆ