

1月離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月月 午前	7~8ヶ月月 午前	7~8ヶ月月 午後	9~12ヶ月月 午前	9~12ヶ月月 午後	12~18ヶ月月	12~18ヶ月月 おやつ
4	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参煮 燗の煮つけ みそスープ ミルク	トマト風うどん 青菜の煮返し オニオンスープ ミルク	5倍粥 スティック人参 燗の煮つけ みそスープ ミルク	トマト風パスタ 青菜の煮返し オニオンスープ ミルク	ご飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のごま和え 黒豆煮 味噌汁 果物	バナナヨーチ米リクダン 麦茶(4日) 牛乳(18日)
5	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	とりがゆ いんげん煮 ねぎスープ ミルク	海苔粥 わかめスープ ささみと玉ねぎ煮 ミルク	とりがゆ スティックいんげん ねぎスープ ミルク	海苔粥 わかめスープ ささみと玉ねぎ煮 ミルク	焼き鳥丼 すまし汁 がんもどきの含め煮 果物	麦茶 七草粥(7日) 牛乳
7	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏団子のみそ煮 人参煮 野菜スープ ミルク	青菜粥 人参スープ ささみと大根煮 ミルク	5倍粥 鶏団子のみそ煮 スティック人参 野菜スープ ミルク	青菜粥 人参スープ ささみと大根煮 ミルク	ご飯 鶏肉のみそ焼き 磯和え すまし汁 果物	コーンリクソ(21日)
8	火	野菜のペースト おもゆ ミルク	野菜うどん きゅうり煮 ささみと人参煮 ミルク	7倍粥 キヤベツのそぼろ煮 もやしスープ リんご煮 ミルク	野菜うどん きゅうり煮 ささみと人参煮 ミルク	5倍粥 キヤベツのそぼろ煮 もやしスープ リんご煮 ミルク	ちゃんぽん シューマイ 中華風きゅうり 果物	牛乳 焼きおにぎり
9	水	野菜のペースト おもゆ ミルク	7倍粥 煮魚 青菜の煮返し みそスープ ミルク	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参煮 ねぎスープ ミルク	5倍粥 焼き魚 青菜の煮返し みそスープ ミルク	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 スティック人参 ねぎスープ ミルク	麦ご飯 鮭の生姜焼き 干草和え みそ汁 果物	牛乳 チ子ミ
10	木	野菜のペースト おもゆ ミルク	パッ粥 ささみとキヤベツ煮 人参煮 かぶスープ ミルク	おかか粥 きゅうり煮 人参としらす煮 玉葱スープ ミルク	トースト ささみとキヤベツ煮 スティック人参 かぶスープ ミルク	おかか粥 スティックきゅうり 人参としらす煮 玉葱スープ ミルク	丸パべん キヤベツトマト スティック野菜 コンソメスープ 果物	牛乳 おしるこ(11日)
11	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	人参粥 ゆでブロッコリー ささみと玉ねぎ煮 みそスープ ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ツナとわかめ煮 しめじスープ ミルク	人参粥 ゆでブロッコリー ささみと玉ねぎ煮 みそスープ ミルク	5倍粥 豆腐のそぼろ煮 ツナとわかめ煮 しめじスープ ミルク	金平ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 果物 ブロッコリーと人参のおかか和え	牛乳 チーズ煮しべ(25日)
12	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	マカロニのトマト煮 キヤベツ煮 オニオンスープ ミルク	みそあんかけ粥 人参スープ ヨーグルト ミルク	マカロニのトマト煮 キヤベツ煮 オニオンスープ ミルク	みそあんかけ粥 人参スープ ヨーグルト ミルク	シーフードトマトパスタ キヤロットサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 甘みそおにぎり
28	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	ピラフ風がゆ さけのみそ煮 きゅうり煮 大根スープ ミルク	7倍粥 ささみとキヤベツ煮 コーンスープ ヨーグルト ミルク	ピラフ風がゆ さけのみそ煮 スティックきゅうり 大根スープ ミルク	5倍粥 ささみとキヤベツ煮 コーンスープ ヨーグルト ミルク	親子南蛮うどん 魚のおろし煮 白菜ちりめん 果物	牛乳 そぼろご飯
15	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	たまごうどん かいり煮 青菜の煮返し 大根煮 ミルク	とりがゆ リんご煮 しらすと白菜煮 いんげんスープ ミルク	たまごうどん かいり煮 青菜の煮返し スティック大根 ミルク	とりがゆ リんご煮 しらすと白菜煮 いんげんスープ ミルク	ご飯 和風ハンバーグ レモン和え みそ汁 果物	牛乳 フルーツサンド
16	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参スープ 鶏団子煮 きゅうり煮 ミルク	パッ粥 パナナ煮 お蕎麦と小松菜煮 キヤベツスープ ミルク	5倍粥 人参スープ スティックきゅうり 鶏団子煮 ミルク	トースト パナナ煮 お蕎麦と小松菜煮 キヤベツスープ ミルク	白パン 鶏肉の変わり焼き フレンチサラダ さつま芋シチュー 果物	牛乳 わかめご飯おにぎり
17	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パッ粥 ミルクスープ ささみと人参煮 きゅうり煮 ミルク	わかめがゆ コーンスープ キヤベツとツナ煮 ミルク	トースト ミルクスープ ささみと人参煮 きゅうり煮 ミルク	わかめがゆ コーンスープ キヤベツとツナ煮 ミルク	チキンピラフ 大根スープ 鮭のムニエル 果物 コールスローサラダ	牛乳 毎ヨーグルトパフェ