

1 月離乳食予定献立表

いちご乳児保育園

日	曜日	離乳初期5～6ヶ月頃 (ゴックン期)	離乳中期7～8ヶ月頃 (モグモグ期)	離乳後期9～11ヶ月頃 (午前) (カミカミ期)	離乳後期9～11ヶ月頃 (午後) (カミカミ期)
4 ・ 18	水	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	軟飯 シーフードシチュー 大根わかめ和え キウイ	軟飯 味噌汁 (大根) 玉ねぎ人参ホタテあんかけ煮 グレープフルーツ赤
5 ・ 19	木	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ じゃが芋スティック煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜お浸し オレンジ	軟飯 すまし汁 (白菜) 大根人参ツナ煮 りんご
6	金	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スティックパン スープ ほっけのキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	テーブルロール 人参ポタージュ ほっけのごま焼き キャベツときゅうりのツナ和え バナナ	七草風粥 キャベツ炒め煮 キウイ
20	金	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スティックパン スープ ほっけのキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	テーブルロール 人参ポタージュ ほっけのごま焼き キャベツときゅうりのツナ和え バナナ	鶏雑炊 キャベツ炒め煮 キウイ
7 ・ 21	土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	ミートソーススパゲティ ほうれん草しらす和え グレープフルーツ白	テーブルロール 麦茶 チーズ オレンジ
23	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) シーフードかき揚げ湯通し ブロッコリー生姜和え りんご	軟飯 スープ (玉ねぎ) 豆腐人参ブロッコリーあんかけ煮 キウイ
10 ・ 24	火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ ひき肉大根煮 さつま芋煮	軟飯 味噌汁 (さつま芋・わかめ) ツナ入りオムレツ 大根のおかか和え グレープフルーツ白	軟飯 スープ (大根) さつま芋玉ねぎツナ煮 オレンジ
11 ・ 25	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁 (豆腐・人参) さばの竜田焼き 小松菜のナムル キウイ	軟飯 すまし汁 (小松菜) 豆腐人参あんかけ煮 りんご
12	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁 (玉ねぎ・ふのり) うま煮 白菜ごま和え オレンジ	軟飯 味噌汁 (白菜) 鶏肉人参大根煮 バナナ
26	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ つぶし大豆白菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁 (玉ねぎ・ふのり) 大豆と鶏肉の煮物 白菜ごま和え オレンジ	軟飯 味噌汁 (白菜) 鶏肉人参玉葱煮 バナナ
13 ・ 27	金	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ チンゲン菜納豆煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁 (チンゲン菜・麩) 炒め納豆 もやしえのき和え パイナップル	軟飯 スープ (人参) 豚挽肉チンゲン菜玉ねぎあんかけ煮 グレープフルーツ赤
14 ・ 28	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	わかめうどん 甘酢キャベツ バナナ	テーブルロール 麦茶 チーズ りんご
16 ・ 30	月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁 (人参・舞茸) ヒレカツ湯通し キャベツ中華和え キウイ	軟飯 味噌汁 (キャベツ) 豚挽肉人参あんかけ煮 オレンジ
17 ・ 31	火	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭玉ねぎあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁 (生揚げ・玉ねぎ) 鮭のムニエル風 ほうれん草のサラダ りんご	トースト すまし汁 (もやし) 鮭ほうれん草玉ねぎあんかけ煮 バナナ

