



1月離乳食献立表



日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃがいもの煮物	ささみ	みそ 米	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
5	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 キャベツの煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ 片栗粉	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
6	水	お粥 みそ汁 肉団子 さつま芋の煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 片栗粉 さつま芋	人参 人参 豆腐	お粥 みそ汁 さつま芋の煮物	みそ	米 さつま芋	人参 豆腐 人参
7	木	お粥 みそ汁 じゃが芋とささみの煮物 ブロッコリーの煮物	ささみ	みそ 米 じゃが芋	人参 人参 大根 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ブロッコリー
8	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ じゃが芋の煮物	鮭	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ブロッコリー
9	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ 米 じゃがいも	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参 じゃがいも
12	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 にんじんの煮物	ささみ	みそ 米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 にんじんの煮物	みそ	米	人参 人参
13	水	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ 白菜煮	ささみ	みそ 米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 白菜 人参 白菜
14	木	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物	鰯	みそ 米 片栗粉	人参 人参 大根 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
15	金	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 ほうれん草の煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草
16	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
18	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭	みそ 米 片栗粉	人参 人参 キャベツ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
19	火	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ かぼちゃ煮	ささみ	みそ 米 片栗粉 かぼちゃ	人参 人参	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米 かぼちゃ	人参 人参
20	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 白菜煮	ささみ	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 白菜 人参 白菜
21	木	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ キャベツの煮物	鰯	みそ 米 片栗粉	人参 人参 大根 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
22	金	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 キャベツの煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 人参 キャベツ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
23	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
25	月	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ 白菜煮	鰯	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 白菜
26	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 にんじんの煮物	ささみ	みそ 米	人参 人参 かぶ	お粥 みそ汁 にんじんの煮物	みそ	米	人参 かぶ 人参
27	水	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 人参 キャベツ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
28	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ 米 じゃがいも	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
29	金	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ ほうれん草煮	鰯	みそ 米 片栗粉	人参 人参 白菜 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 白菜 人参 ほうれん草
30	土	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 白菜煮	豆腐	みそ 米	人参 人参 白菜	お粥 味噌汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 白菜