

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:腸を動かす	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸を動かす
4	土	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物 みかん	卵	米 じゃが芋	人参 みかん	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
6	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
7	火	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ ほうれん草の煮物	鱈	米 じゃが芋	人参 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 人参 ほうれん草
8	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ 南瓜の煮物	鶏ひき肉	米	人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 南瓜
9	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリーの煮物	卵	米	人参 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
10	金	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 キャベツの煮物	鮭 粉ミルク	米	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 人参 キャベツ
11	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
14	火	お粥 みそ汁 鱈の煮物 じゃが芋の煮物	鱈	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
15	水	お粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリーの煮物	鶏ひき肉	米	人参 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
16	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 白菜の煮物	卵	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 白菜
17	金	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 マッシュポテト	鮭 粉ミルク	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
18	土	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 バナナ	豆腐		人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参
20	月	お粥 みそ汁 鮭の煮物 人参の煮物	鮭	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
21	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ほうれん草の煮物	ささみ	米	人参 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 人参 ほうれん草
22	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	卵	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
23	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭	米	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 人参 キャベツ
24	金	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 ブロッコリーの煮物	ささみ 粉ミルク	米	人参 人参 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
25	土	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 みかん	豆腐	米	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
27	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵	米	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 人参 キャベツ
28	火	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 ほうれん草の煮物	鮭 粉ミルク	米	人参 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 人参 ほうれん草
29	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ 大根の煮物	鶏ひき肉	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
30	木	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
31	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 南瓜の煮物	鱈	米	人参 人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 南瓜

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
 ※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。