


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	青:調子を整える	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	青:調子を整える
4	木	お粥 みそ汁 豆腐煮 人参煮	豆腐 みそ	米	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
5	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 じゃが芋煮	カレイ みそ	米	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
6	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	ささみ みそ	米 片栗粉	人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
9	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵 みそ	米	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
10	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリー煮	ささみ みそ	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
11	木	お粥 みそ汁 豆腐煮 じゃが芋煮	豆腐 みそ	米	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
12	金	お粥 みそ汁 魚の味噌煮 キャベツ煮	鮭 みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
13	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
15	月	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 じゃが芋煮	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
16	火	お粥 みそ汁 魚のケチャップ煮 ブロッコリー煮	鱈 みそ	米 片栗粉	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
17	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 白菜煮	卵 みそ	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 白菜
18	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツ煮	鶏ひき肉 みそ	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
19	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 大根煮	ささみ みそ	米 片栗粉	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
20	土	お粥 みそ汁 豆腐煮 バナナ	豆腐 みそ	米	人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
22	月	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋煮	鶏ひき肉 みそ	米	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
23	火	お粥 みそ汁 魚の煮物 大根煮	鮭 みそ	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
24	水	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	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
25	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリー煮	卵 みそ	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
26	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 キャベツ煮	カレイ みそ	米 じゃが芋	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
27	土	お粥 みそ汁 ささみのミルク煮 バナナ	粉ミルク みそ	米 片栗粉	人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
29	月	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
30	火	お粥 みそ汁 魚のケチャップ煮 キャベツ煮	鮭 みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 キャベツ
31	水	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋煮	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参

※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。