

🍲🥣🍲🍲 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	白:油子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	白:油子をととのえる
4	土	お粥 みそ汁 豆腐煮 じゃが芋煮	みそ 豆腐	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
6	月	お粥 みそ汁 魚の煮物 じゃが芋煮	みそ 鮭	米 じゃが芋	人参 大根 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
7	火	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	みそ 豚肉	米 じゃが芋	人参 みかん 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
8	水	お粥 みそ汁 鶏肉のみそ煮 大根煮	みそ 鶏肉	米 片栗粉	人参 大根 人参	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
9	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 卵	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
10	金	お粥 みそ汁 鶏肉の煮物 ブロッコリー煮	みそ 鶏肉	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 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー
11	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 豚肉	米 じゃが芋	人参 バナナ 人参	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
14	火	お粥 みそ汁 魚の煮物 じゃが芋煮	みそ 鮭	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
15	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 豆腐 卵	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
16	木	お粥 みそ汁 大根煮 キャベツ煮	みそ ささみ	米	人参 大根 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
17	金	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草煮	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
18	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 バナナ 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
20	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 卵	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 じゃが芋	人参 人参 キャベツ
21	火	お粥 みそ汁 魚のケチャップ煮 ブロッコリー煮	みそ 鱈	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
22	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜煮	みそ 豆腐 豚ひき肉	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 白菜
23	木	お粥 みそ汁 魚のみそ煮 ほうれん草煮	みそ 豆腐 カレー	米 片栗粉	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
24	金	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツ煮	みそ 豆腐 鶏ひき肉	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
25	土	お粥 みそ汁 ささみのケチャップ煮 バナナ	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 バナナ 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
27	月	お粥 みそ汁 肉じゃが 大根煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
28	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 白菜煮	みそ 卵	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 白菜
29	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草煮	みそ 豚ひき肉	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
30	木	お粥 みそ汁 魚の煮物 キャベツ煮	みそ 鮭	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
31	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	みそ 卵	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

※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。