

希望の硬さに○をつけてください

1月 離乳食献立表

ごはんの硬さ：10倍・7倍・5倍(おかゆ)・軟飯・ごはん															
曜日	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	水		
日	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	17	18	19		
おやつ	10時 15時	ハイハイ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶 バナナ 麦茶	チーズ 麦茶 りんごのコンポート 麦茶	ハイハイ 麦茶 野菜うどん 麦茶	ハイハイ 麦茶 たべっこどうぶつ リンゴジュース	ハイハイ 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイ 麦茶 野菜うどん 麦茶	バナナ 麦茶 じゃこまごはん 麦茶	ヨーグルト 蒸しパン 麦茶	せんべい 麦茶 リングドーナツ リンゴジュース	ハイハイ 麦茶 マッシュポテト 麦茶	ハイハイ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	チーズ 麦茶 食パン 麦茶	
	主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	
お昼	副食	マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し 麦茶 みかん	オムレツ 白菜とコーンの蒸し煮 トマトスープ バナナ	れんこんつくね 大根の煮物 わかめスープ いよかん	さけの照り焼き 野菜炒め けんちん汁 ヨーグルト	みそ煮込みうどん 麦茶 みかん	擬製豆腐 にんじんスティック みそ汁 みかん	ツナと野菜の中華煮 キャベツのサラダ 麦茶 いよかん	八宝菜 きゅうりの和え物 豆腐スープ ヨーグルト	卵焼き もやしときゅうりの和え物 すまし汁 バナナ	和風パスタ 麦茶 バナナ	豆腐の中華煮 いんげんのツナ和え かき玉汁 はっさく	ミートローフ かぼちゃサラダ スープ バナナ	さけのポテト焼き 白菜の磯和え きのこのスープ いちご	
	材料	木綿豆腐 豚ひき肉 油 ねぎ しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉	卵 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 砂糖 塩 牛乳	鶏ひき肉 れんこん たまねぎ 塩 片栗粉 油	さけ しょうゆ 砂糖 油	うどん 鶏むね肉 油揚げ ちくわ にんじん はくさい ねぎ 和風だしの素 みそ	木綿豆腐 卵 ひじき にんじん 油 しょうゆ 砂糖 塩	ツナ たまねぎ にんじん 中華だしの素 片栗粉	豚肉 白菜 ねぎ にんじん 油 中華だしの素 片栗粉	卵 たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖	スパゲティ ベーコン しめじ にんじん こまつな たまねぎ しょうゆ みりん 塩	木綿豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ 油 しょうゆ 塩 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき たまねぎ 塩 片栗粉 油	さけ 塩 マッシュポテト 油 塩	はくさい しょうゆ ごま あおのり
おやつ	10時 15時	ハイハイ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	ハイハイ 麦茶 チーズ蒸しパン 麦茶	せんべい 麦茶 ぶどうゼリー リンゴジュース	ハイハイ 麦茶 みかん缶 麦茶	ハイハイ 麦茶 食パン 麦茶	ハイハイ 麦茶 わかめごはん 麦茶	ハイハイ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ヨーグルト いももち 麦茶	ハイハイ 麦茶 食パン 麦茶					
お昼	主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯					
	副食	千草卵焼き にんじんスティック みそ汁 みかん	松風焼き だいごんの和え物 麩のすまし汁 ヨーグルト	ハヤシライス 温野菜 麦茶 バナナ	おさかなハンバーグ キャベツのサラダ みそ汁 バナナ	鶏肉のやわらか煮 きゅうりとコーンのサラダ はるさめスープ ヨーグルト	卵焼き キャベツの和え物 スープ はっさく	肉豆腐 もやしのごま和え すまし汁 いちご	煮魚 チンゲン菜の煮びだし みそ汁 いちご	ツナエッグ マッシュポテト スープ ヨーグルト					
お昼	材料	卵 ほうれん草 にんじん 和風だしの素 しょうゆ さとう	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ ごま あぶら	豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルウ ケチャップ	ツナ 木綿豆腐 みそ 塩 おから たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖	鶏もも肉 じゃがいも にんじん しょうゆ 砂糖 塩	卵 たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖	豚肉 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうゆ 砂糖	かじき しょうゆ 砂糖	卵 ツナ たまねぎ にんじん ピーマン 塩	にんじん しょうゆ 砂糖	じゃがいも 塩	キャベツ にんじん えのきだけ 鶏がらだしの素 塩		
	材料	なす たまねぎ えのきだけ ねぎ 和風だしの素 みそ みかん	だいごん にんじん 和風だしの素 しょうゆ 焼 えのきだけ 和風だしの素	キャベツ にんじん 和風ドレッシング 麦茶 バナナ	キャベツ きゅうり にんじん ツナ 塩	きゅうり にんじん コーン缶 ツナ 塩	じゃがいも ねぎ にんじん 中華だしの素 しょうゆ	さつまいも たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩	こまつな はくさい 和風だしの素 しょうゆ 塩	木綿豆腐 ねぎ わかめ 和風だしの素 みそ いちご	キャベツ にんじん えのきだけ 鶏がらだしの素 塩	はっさく くおやつ しょうゆ ごま	はっさく くおやつ しょうゆ ごま	はっさく くおやつ しょうゆ ごま	はっさく くおやつ しょうゆ ごま

※上記の献立・食材でまだご自宅で食べていない食材がありましたら、献立名と食材にチェックしてご自宅でコピーの上、1枚担任にお渡しください。

※離乳食での油は少量で使います。
※都合により献立が変更になる場合があります。
※土曜日献立は幼児食と同様の献立になっています。土曜希望保育の場合、食べられる食材(離乳食)で提供させていただきます。
※離乳食(2回食)の子は2回食用食材リストの範囲内で提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：