



離乳食献立



日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1・19	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 大根のみそ汁	米 小麦粉	豆腐 合わせみそ 鶏ささみひき肉 牛乳	人参 ねぎ 大根 あさつき パナナ	豆腐パンケーキ
2・16	おかゆ 鮭の野菜あんかけ さつまいものみそ汁	米 食パン さつまいも	鮭 豆腐 西京みそ 赤みそ	コーン缶 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ひじき トマト缶 ケチャッ プ	トマトトースト
3	おかゆ ツナじゃが キャベツのスープ	米 じゃがいも	ツナ水煮缶 きな粉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり	きな粉がゆ
4・18	豆乳パン ポトフ マカロニのケチャップ煮	米 じゃがいも 豆乳パン マカロニ	鶏ささみひき肉 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	みそがゆ
5・17	おかゆ 和風マーボー豆腐 白菜のスープ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 きな粉 豆腐 赤みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 もやし	5：ミルクパンケーキ 17：きな粉パンケーキ
6・20	ツナと野菜のおかゆ ほうれん草のスープ バナナ	米	ツナ水煮缶	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし パナナ	米せんべい
8・22	おかゆ 鶏だんごとキャベツの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	米 マカロニ	鶏ささみひき肉 豆腐 白みそ きな粉	玉ねぎ キャベツ 人参 わかめ	マカロニきな粉
9・23	そぼろあんかけ丼 レタスのスープ オレンジ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ レタス もやし オレンジ	ミルクパンケーキ
10・24	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のすまし汁	米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 青のり	じゃがいものおやき
11・25	おかゆ 鶏だんごとポテトのケチャップ 煮 切干大根のスープ	米 食パン じゃがいも	鶏ささみひき肉	玉ねぎ ケチャップ 人参 きゅうり コーン缶 切干大根	食パン
12・26	おかゆ メカジキとじゃがいもの煮付け お麩のみそ汁	米 じゃがいも	メカジキ 合わせみそ 花かつお	キャベツ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ あさつき	おかかがゆ
13・27	ツナと野菜のおかゆ ブロッコリーのスープ ヨーグルト	米 小麦粉	ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ キャベツ コーン缶 人参 ブロッコリー	ミルクパンケーキ
15・30	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ わかめとコーンのスープ	米 春雨 さつまいも	鶏ささみひき肉 豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ コーン缶	さつまいものおやき

※献立は後期食になります。初期・中期食は段階に合わせ調理します。

※中期から、かつおの削り節でとただしを使用しています。

※献立は変更になる場合があります。 ※必要に応じ片栗粉を使用します。