



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	
5	おかゆ ツナとじゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	米 じゃがいも マカロニ	ツナ水煮缶 白みそ きなこ	人参 わかめ 玉ねぎ	マカロニきなこ
6	おかゆ 豆腐と小松菜の煮物 コーンのスープ	米 小麦粉	豆腐 牛乳	玉ねぎ コーンクリーム缶 小松 菜 もやし 人参 あさつき ほうれん草	ほうれん草のパンケー キ
7・20	おかゆ メカジキと大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	米	メカジキ	大根 菜の花 ほうれん草 人参 わかめ 玉ねぎ	七草風がゆ
8・21	おかゆ 鶏とじゃがいものケチャップ煮 玉ねぎのスープ	米 じゃがいも マカロニ	鶏ささみひき肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参 ケチャップ	おかかマカロニ
9・22	おかゆ ツナと白菜の煮物 豆腐とトマトのスープ	米 小麦粉	ツナ水煮缶 豆腐 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ トマト缶	ミルクパンケーキ
10・24	ツナと野菜のぞうすい 白菜のすまし汁	米 米せんべい マカロニ	ツナ水煮缶 きなこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 あさつき	10日：米せんべい 24日：マカロニきなこ
13・26	ツナと玉ねぎのパスタ じゃがいものスープ	スパゲッティー じゃがいも 米	ツナ水煮缶 かつおぶし	玉ねぎ 水菜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	おかかがゆ
14・27	豆腐のあんかけ丼 白菜のスープ みかん	米 食パン	豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 みかん	食パン
15・29	豆乳パン タラのトマト煮 じゃがいものスープ	豆乳パン じゃがいも 米	タラ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 ひじき	ひじきがゆ
16・28	おかゆ ツナとマカロニの煮物 春雨スープ	米 マカロニ 春雨 さつまいも	ツナ水煮缶 豆腐	白菜 人参 玉ねぎ あさつき キャベツ	16日：焼き芋 28日：野菜がゆ
17・31	ツナと野菜のおかゆ キャベツのスープ	米 小麦粉 米せんべい	ツナ水煮缶 牛乳	人参 ねぎ もやし コーン缶 キャベツ	17日：ミルクパンケー キ 31日：米せんべい
19・30	おかゆ 豆腐とひじきの煮物 大根のみそ汁	米 食パン	豆腐 しらす 合わせみそ	人参 ひじき きゅうり 大根 玉ねぎ あさつき	食パン
23	おかゆ 鶏とじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁	米 じゃがいも	鶏ささみひき肉 しらす	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ あさつき	しらすがゆ

※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。