

1月の離乳食献立（中期・後期）

サンプルメニュー

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
5日	金	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 マッシュポテト	豆腐	精白米、じゃが芋	キャベツ、小松菜、人参		162
9日	火	おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 人参のとり煮	ささみ	精白米	かぼちゃ、人参、小松菜、玉ねぎ		163
10日	水	おかゆ 青梗菜の白和え キャベツのスープ煮	豆腐	精白米	青梗菜、キャベツ、カリフラワー、人参		166
11日	木	おかゆ たらのブロッコリーソースかけ 大根のきんぴら風	たら	精白米	ブロッコリー、大根、玉ねぎ、人参		163
12日	金	おかゆ ささみと白菜の和え物 人参のサラダ風	ささみ	精白米	白菜、小松菜、人参、玉ねぎ		164
15日	月	おかゆ 豆腐と大根のとり煮 じゃが芋の煮物	豆腐	精白米、じゃが芋	大根、人参、青梗菜		162
16日	火	おかゆ たらと白菜の和風煮 ブロッコリーの和え物	たら	精白米	白菜、ほうれん草、ブロッコリー、玉ねぎ		166
17日	水	おかゆ ささみとキャベツの煮物 カリフラワーのサラダ風	ささみ	精白米	キャベツ、小松菜、カリフラワー、人参		164
18日	木	おかゆ 白菜のそぼろ煮 オニオンスープ煮	鶏ひき肉	精白米	白菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー		163
19日	金	おかゆ たらとさつまいもの煮物 青梗菜のお浸し風	たら	精白米、さつまいも	人参、青梗菜、キャベツ		163
22日	月	おかゆ ささみとカリフラワーの和え物 キャベツの和風煮	ささみ	精白米	カリフラワー、小松菜、キャベツ、玉ねぎ		165
23日	火	おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 白菜のお浸し風	鶏ひき肉	精白米	ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、人参		163
24日	水	おかゆ たらと大根のとり煮 人参のスープ煮	たら	精白米	大根、青梗菜、人参、玉ねぎ		164
25日	木	おかゆ 豆腐とブロッコリーの和え物 じゃが芋の煮物	豆腐	精白米、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参		164
26日	金	おかゆ ささみと白菜のとり煮 大根のきんぴら風	ささみ	精白米、片栗粉	白菜、人参、大根、青梗菜		165
29日	月	おかゆ 豆腐と大根のとり煮 キャベツのお浸し風	豆腐	精白米	大根、小松菜、キャベツ、人参		163
30日	火	おかゆ 人参のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ風	鶏ひき肉	精白米	人参、青梗菜、ブロッコリー、玉ねぎ		164
31日	水	おかゆ ささみと大根の煮物 さつまいものマッシュ	ささみ	精白米、さつまいも	大根、人参、カリフラワー		165

調味料の使用はございません。

素材そのものの味をいかに調理しております。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。