



# 離乳食献立



日	月	火	水	木	金	土
1日 おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 キャベツのミルク煮 みそ汁	2日 おかゆ 豚肉の中華風煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁	3日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 じゃがいものうま煮 みそ汁	4日 おかゆ 赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	5日 ミートうどん キャベツとにんじんの煮びたし さつまいものミルク煮	6日 おかゆ 肉じゃが 豆腐のあんかけ みそ汁	7日 おかゆ カレイのホワイトソース煮 大根と人参の旨煮 みそ汁
8日 おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツとにんじんの煮びたし みそ汁	9日 おかゆ タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	10日 おかゆ 豚ひき肉の野菜あん かぶの甘辛煮 みそ汁	11日 おかゆ 赤魚の煮つけ 豆腐のあんかけ みそ汁	12日 おかゆ 鶏の甘辛煮 じゃがいものうま煮 みそ汁	13日 おかゆ カレイの煮つけ さつまいものミルク煮 みそ汁	14日 おかゆ ささみと野菜のあんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁
15日 おかゆ タラのホワイトソース煮 大根と人参の旨煮 みそ汁	16日 おかゆ 豚肉の中華風煮 フロコリーのとろみ煮 みそ汁	17日 おかゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぶのあんかけ 野菜スープ	18日 おかゆ 肉じゃが マカロニのケチャップ煮 みそ汁	19日 おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツとにんじんの煮びたし みそ汁	20日 おかゆ カレイと野菜の味噌煮 かぼちゃの含め煮 コンソメスープ	21日 おかゆ 鶏団子と野菜のあんかけ 大根と人参の旨煮 みそ汁
22日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 野菜の煮びたし みそ汁	23日 おかゆ 豚ひき肉の野菜あん 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	24日 野菜煮込みうどん さつまいもの甘煮 白菜のコンソメ煮	25日 おかゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのミルク煮 みそ汁	26日 おかゆ タラの野菜あんかけ じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁	27日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁	28日 おかゆ カレイの野菜あんかけ 白菜の中華煮 みそ汁
29日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁	30日 おかゆ タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	31日 おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツのミルク煮 みそ汁				



新年あけましておめでとうございます



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年をお祝いする日です。「おせち」は神様へのお供え物といわれています。また、おせちを年末に作るのは神様を迎えている間(正月三が日)は、台所も静かにして休んでもらえるように、だそうです。おせちの中には、健康を願う黒豆、明るい未来を願う蓮根、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が入っています。家族で意味をお話ししながら、一年の健康を願って食べるのも楽しいかと思ひます。

