



離乳食献立表



日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
	おかゆ タラの野菜あんかけ さつまいもの煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 鶏の甘辛煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 みそ汁 (大根)	おかゆ 豚肉の中華風煮 いんげんと人参の旨煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 赤魚の煮つけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 豆腐といんげんの煮物 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 肉じゃが 白菜のコンソメ煮 みそ汁 (白玉麩)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
おかゆ カレーと野菜のみそ煮 かぶのそぼろあんかけ コンソメスープ (キャベツ・人参)	おかゆ 鶏と野菜の和風あんかけ じゃがいものうま煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 豆腐ハンバーグ 人参のコンソメ煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ タラのトマト煮 白菜の中華煮 みそ汁 (ほうれん草)	野菜煮込みうどん さつまいもの煮物 キャベツのミルク煮	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 豆腐といんげんの煮物 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ かぶのそぼろあんかけ みそ汁 (ほうれん草)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 白菜のケチャップ煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豆腐のそぼろあん 人参といんげんのだし煮 みそ汁 (大根)	おかゆ カレーの煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツと麩の煮びたし みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ タラのホワイトソース煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 (大根)	おかゆ 鶏団子と野菜のあんかけ キャベツと人参の煮びたし みそ汁 (白玉麩)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
おかゆ ささみと根菜の煮物 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 赤魚と野菜の煮物 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (ほうれん草)	ミートうどん さつまいもの煮物 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	おかゆ 肉じゃが かぶのあんかけ みそ汁 (白菜)	おかゆ カレーの野菜あんかけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ ひき肉とキャベツのクリーム煮 野菜の煮びたし みそ汁 (かぶ)
28日	29日	30日	31日			
おかゆ タラの煮つけ さつまいもの煮物 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ かぼちゃカレー風煮 ミネストローネ風 みそ汁 (大根)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁 (白菜)	おかゆ 赤魚の煮つけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (キャベツ)			



新年あけましておめでとうございます



1月7日は1年間の無病息災を願い七草がゆを食べる日です。
 春の七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろのことをいいます。
 現在ではお正月のおせち料理やごちそうなどで疲れた胃腸を休めるという意味もあるようです。
 「家族みんなが今年1年も健康でいられますように」と願いながら七草がゆを食べてみてはいかがでしょうか。

