



離乳食献立表



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



節分



2月3日は節分です。節分に恵方巻きを食べるといご家庭も多いのではないのでしょうか。
 その年の恵方(縁起のよい方角)を向いて無言で丸かじりをすると願い事が叶うというもので、関西地方の風習が全国に広がったとされています。
 今年の恵方は、『東北東』です。恵方巻きの具は「福を巻き込む」ということから七福神にあやかり、「かんぴょう」「しいたけ」「卵焼き」
 「ウナギやアナゴ」「エビ」「きゅうり」「桜でんぶ」の7つを入れるのが一般的です。
 2月3日は1年の健康と幸せを祈りながら、お子さんと一緒に恵方巻を作ってみてはいかがでしょうか。

