

令和 4年 1月 離乳食献立表

| | | 中期 | 後期 |
|-----------|----|------------------------------------|-------------------------------|
| 4 (火) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・じゃがいものそぼろあんかけ・きゅうりの煮浸し | ・全粥・すまし汁・豚肉とじゃが芋の旨煮・とうもろこしサラダ |
| | 午後 | | ・きゅうりスティック |
| 5 (水) | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・かぼちゃのひき肉煮・バナナ | ・全粥・みそ汁・人参のひき肉あんかけ・バナナ |
| | 午後 | | ・かぼちゃの甘煮 |
| 6 (木) | 昼食 | ・7倍粥・ほうれん草のスープ・キャベツのひき肉あんかけ・じゃがいも煮 | ・全粥・ほうれん草のスープ・豚肉野菜炒め・じゃがいも煮 |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 7 (金) | 昼食 | ・パン粥(食パン)・さつまいもスープ・煮魚・トマト煮 | ・パン粥(食パン)・さつまいもスープ・煮魚・トマトサラダ |
| | 午後 | | ・ブロッコリー粥 |
| 8 (土) | 昼食 | ・7倍粥・大根スープ・玉ねぎのひき肉あんかけ・にんじんの煮浸し | ・全粥・大根スープ・きゅうりとひき肉炒め・もやしの和え物 |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 11 (火) | 昼食 | ・7倍粥・キャベツのスープ・白身魚の旨煮・かぼちゃの煮物 | ・全粥・キャベツのスープ・白身魚の彩り煮・にらのお浸し |
| | 午後 | | ・かぼちゃの甘煮 |
| 12 (水) | 昼食 | ・7倍粥・白菜スープ・きゅうりのそぼろあん・にんじん煮 | ・全粥・白菜スープ・牛肉と野菜の旨煮・もやしの煮浸し |
| | 午後 | | ・きゅうりスティック |
| 13 (木) | 昼食 | ・7倍粥・じゃがいものスープ・鶏肉の煮物・みかん | ・全粥・じゃがいもスープ・鶏肉の煮物・みかん |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 14 (金) | 昼食 | ・7倍粥・白菜スープ・人参のひき肉あんかけ・バナナ | ・全粥・味噌汁・豚肉野菜炒め・いんげんのはやわか煮 |
| | 午後 | | ・バナナ |
| 15 (土) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・小松菜としらす煮・さつまいもの煮物 | ・全粥・すまし汁・小松菜としらすの炒め煮・さつまいもの甘煮 |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 17 (月) | 昼食 | ・7倍粥・じゃがいものスープ・豆腐の煮物・ほうれん草の煮浸し | ・全粥・さといもの味噌汁・豆腐ステーキ・ほうれん草の和え物 |
| | 午後 | | ・じゃがいもスティック |
| 18 (火) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・煮魚・きゅうりの煮浸し | ・全粥・すまし汁・煮魚・きゅうりのサラダ |
| | 午後 | | ・パン粥(食パン) |
| 19 (水) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・鶏肉の煮物・にんじんの煮浸し | ・全粥・すまし汁・鶏肉の煮物・にんじんの煮浸し |
| | 午後 | | ・野菜雑炊 |

| | | 中期 | 後期 |
|-----------|----|--------------------------------|----------------------------------|
| 20 (木) | 昼食 | ・7倍粥・じゃがいものスープ・きゅうりとしらすの煮物・りんご | ・全粥・じゃがいものスープ・ピーマンと豚肉の炒め物・りんご |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 21 (金) | 昼食 | ・7倍粥・白菜スープ・煮魚・かぼちゃの煮物 | ・全粥・白菜スープ・煮魚・かぼちゃの煮物 |
| | 午後 | | ・そうめん汁 |
| 22 (土) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・じゃがいものそぼろあんかけ・にんじん煮 | ・全粥・すまし汁・牛肉とじゃが芋の旨煮・ひじきの和え物 |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 24 (月) | 昼食 | ・7倍粥・白菜スープ・白身魚の旨煮・ブロッコリー煮 | ・パン粥(食パン)・白菜スープ・白身魚の旨煮・ブロッコリーサラダ |
| | 午後 | | ・じゃがいもスティック |
| 25 (火) | 昼食 | ・7倍粥・大根スープ・ほうれん草のひき肉煮・バナナ | ・全粥・大根スープ・鶏ひき肉とほうれん草の炒め煮・バナナ |
| | 午後 | | ・とうもろこし雑炊 |
| 26 (水) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・さつまいものそぼろあんかけ・みかん | ・全粥・すまし汁・鶏肉の野菜炒め風・みかん |
| | 午後 | | ・さつまいもの甘煮 |
| 27 (木) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・煮魚・小松菜の煮浸し | ・全粥・さといものスープ・煮魚・小松菜のお浸し |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 28 (金) | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・豆腐の煮物・きゅうりの煮浸し | ・全粥・野菜スープ・豆腐ステーキ・きゅうりのサラダ |
| | 午後 | | ・パン粥(食パン) |
| 29 (土) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・ブロッコリーのひき肉あんかけ・かぼちゃ煮 | ・全粥・みそ汁・豚肉とブロッコリーの煮物・かぼちゃ煮 |
| | 午後 | | ・ハイハイ |
| 31 (月) | 昼食 | ・全粥・すまし汁・煮魚・みかん | ・全粥・にらスープ・煮魚・みかん |
| | 午後 | | ・小松菜かゆ |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |