

## わんぱく保育園 離乳食 献立表（1月分）

| 離乳食 |   |                             |                             |                                  |                             |                                  |
|-----|---|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 日   | 曜 | 初 期                         | 中 期                         | 後 期                              |                             |                                  |
| 5   | 月 | 10倍かゆ<br>ポテトマッシュ            | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>白身魚とキャベツの煮物  | 7倍かゆ<br>キャベツスープ<br>豆腐のくず煮        | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>白身魚とキャベツの煮物  | 5倍かゆ<br>キャベツスープ<br>豆腐のくず煮        |
| 6   | 火 | 10倍かゆ<br>あけぼのマッシュ           | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>じゃが芋のうま煮     | 7倍かゆ<br>豆腐スープ<br>和風煮             | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>じゃが芋のうま煮     | 5倍かゆ<br>豆腐スープ<br>和風煮             |
| 7   | 水 | 10倍かゆ<br>さつま芋とキャベツ<br>のマッシュ | 7倍かゆ<br>豆腐の味噌煮<br>キャベツスープ   | おじや<br>さつま芋のりんご煮                 | 5倍かゆ<br>豆腐の味噌煮<br>キャベツスープ   | おじや<br>さつま芋のりんご煮                 |
| 8   | 木 | 10倍かゆ<br>キャベツマッシュ           | 7倍かゆ<br>清汁<br>煮豆腐           | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>大根のそぼろ煮           | 5倍かゆ<br>清汁<br>煮豆腐           | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>大根のそぼろ煮           |
| 9   | 金 | 10倍かゆ<br>キャベツマッシュ           | 7倍かゆ<br>キャベツスープ<br>じゃこじやが   | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>納豆和え              | 5倍かゆ<br>キャベツスープ<br>じゃこじやが   | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>納豆和え              |
| 10  | 土 | 10倍かゆ<br>じゃが芋のマッシュ          | 7倍かゆ<br>野菜スープ<br>煮豆腐        | おじや<br>大根のそぼろ煮                   | 5倍かゆ<br>野菜スープ<br>煮豆腐        | おじや<br>大根のそぼろ煮                   |
| 13  | 火 | 10倍かゆ<br>かぶのマッシュ            | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>煮豆腐          | 7倍かゆ<br>かぶスープ<br>納豆和え            | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>煮豆腐          | 5倍かゆ<br>かぶスープ<br>納豆和え            |
| 14  | 水 | 10倍かゆ<br>ポテトマッシュ            | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>ほうれん草のじゃこ煮   | おじや<br>じゃが芋のそぼろ煮                 | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>ほうれん草のじゃこ煮   | おじや<br>じゃが芋のそぼろ煮                 |
| 15  | 木 | 10倍かゆ<br>さつま芋マッシュ           | 7倍かゆ<br>野菜スープ<br>豆腐の味噌煮     | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>ブロッコリーのじゃこ煮       | 5倍かゆ<br>野菜スープ<br>豆腐の味噌煮     | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>ブロッコリーのじゃこ煮       |
| 16  | 金 | 10倍かゆ<br>野菜マッシュ             | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>煮魚           | 7倍かゆ<br>豆乳シチュー風<br>じゃが芋の甘煮       | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>煮魚           | 5倍かゆ<br>豆乳シチュー風<br>じゃが芋の甘煮       |
| 17  | 土 | 10倍かゆ<br>あけぼのマッシュ           | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>煮豆腐          | おじや<br>じゃが芋のうま煮                  | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>煮豆腐          | おじや<br>じゃが芋のうま煮                  |
| 19  | 月 | 10倍かゆ<br>かぶのマッシュ            | 7倍かゆ<br>野菜スープ<br>豆腐のくず煮     | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>高野豆腐と青菜の煮物        | 5倍かゆ<br>野菜スープ<br>豆腐のくず煮     | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>高野豆腐と青菜の煮物        |
| 20  | 火 | 10倍かゆ<br>青菜のマッシュ            | 7倍かゆ<br>小松菜のスープ<br>じゃこじやが   | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>かぶのそぼろ煮           | 5倍かゆ<br>小松菜のスープ<br>じゃこじやが   | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>かぶのそぼろ煮           |
| 21  | 水 | 10倍かゆ<br>豆腐マッシュ             | 7倍かゆ<br>清汁<br>豆腐の味噌煮        | おじや<br>じゃが芋のそぼろあんかけ              | 5倍かゆ<br>清汁<br>豆腐の味噌煮        | おじや<br>じゃが芋のそぼろあんかけ              |
| 22  | 木 | 10倍かゆ<br>さつま芋マッシュ           | 7倍かゆ<br>ほうれん草スープ<br>白身魚の味噌煮 | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>さつま芋のうま煮          | 5倍かゆ<br>ほうれん草スープ<br>白身魚の味噌煮 | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>さつま芋のうま煮          |
| 23  | 金 | 10倍かゆ<br>青菜のマッシュ            | 7倍かゆ<br>清汁<br>里芋のうま煮        | 7倍かゆ<br>白菜の豆乳スープ<br>じゃが芋のそぼろ煮    | 5倍かゆ<br>清汁<br>里芋のうま煮        | 5倍かゆ<br>白菜の豆乳スープ<br>じゃが芋のそぼろ煮    |
| 24  | 土 | 10倍かゆ<br>豆腐マッシュ             | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろ煮      | おじや<br>さつま芋のうま煮                  | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろ煮      | おじや<br>さつま芋のうま煮                  |
| 26  | 月 | 10倍かゆ<br>ブロッコリーマッシュ         | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>ブロッコリーのそぼろ煮  | 7倍かゆ<br>大根スープ<br>さつま芋のりんご煮       | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>ブロッコリーのそぼろ煮  | 5倍かゆ<br>大根スープ<br>さつま芋のりんご煮       |
| 27  | 火 | 10倍かゆ<br>かぼちゃマッシュ           | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>白身魚のあんかけ     | 7倍かゆ<br>かぼちゃのスープ<br>キャベツのそぼろ煮    | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>白身魚のあんかけ     | 5倍かゆ<br>かぼちゃのスープ<br>キャベツのそぼろ煮    |
| 28  | 水 | 10倍かゆ<br>あけぼのマッシュ           | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>野菜のやわらか煮     | おじや<br>じゃが芋の白煮                   | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>野菜のやわらか煮     | おじや<br>じゃが芋の白煮                   |
| 29  | 木 | 10倍かゆ<br>豆腐マッシュ             | 7倍かゆ<br>清汁<br>煮豆腐           | 7倍かゆ<br>ほうれん草スープ<br>さつま芋のそぼろあんかけ | 5倍かゆ<br>清汁<br>煮豆腐           | 5倍かゆ<br>ほうれん草スープ<br>さつま芋のそぼろあんかけ |
| 30  | 金 | 10倍かゆ<br>キャベツマッシュ           | 7倍かゆ<br>野菜スープ<br>納豆和え       | 7倍かゆ<br>味噌汁<br>キャベツのそぼろ煮         | 5倍かゆ<br>野菜スープ<br>納豆和え       | 5倍かゆ<br>味噌汁<br>キャベツのそぼろ煮         |
| 31  | 土 | 10倍かゆ<br>豆腐マッシュ             | 7倍かゆ<br>清汁<br>小松菜のそぼろ煮      | おじや<br>豆腐のくず煮                    | 5倍かゆ<br>清汁<br>小松菜のそぼろ煮      | おじや<br>豆腐のくず煮                    |