

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