

## 1月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 I類 <sup>※</sup> のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
4日	月	おかゆ 豆腐のキャロットソースかけ キャベツのスープ煮	豆腐	精白米	人参、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草		163
5日	火	おかゆ ささみと大根のとう煮 白菜のお浸し風	ささみ	精白米	大根、青梗菜、白菜、玉ねぎ		165
6日	水	おかゆ たらとキャベツの煮物 マッシュポテト	たら	精白米、じゃが芋	キャベツ、小松菜、人参		163
7日	木	おかゆ 白菜のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ風	鶏ひき肉	精白米	白菜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ		166
8日	金	おかゆ 豆腐とかぼちゃの煮物 野菜のとう煮	豆腐	精白米	かぼちゃ、キャベツ、カリフラワー、青梗菜		163
12日	火	おかゆ たらとブロッコリーのとう煮 人参のサラダ風	たら	精白米	ブロッコリー、キャベツ、人参、小松菜		162
13日	水	おかゆ 豆腐のさつまいもソースかけ 大根の煮物	豆腐	精白米、さつまいも	大根、青梗菜、人参		166
14日	木	おかゆ ささみとじゃが芋の煮物 白菜のとう煮	ささみ	精白米、じゃが芋	人参、白菜、小松菜		164
15日	金	おかゆ たらのおろし煮 オニオンスープ煮	たら	精白米	大根、人参、玉ねぎ、ブロッコリー		163
18日	月	おかゆ ささみとキャベツの煮物 大根のサラダ風	ささみ	精白米	キャベツ、人参、大根、ほうれん草		163
19日	火	おかゆ ブロッコリーの白和え さつまいもの煮物	豆腐	精白米、さつまいも	ブロッコリー、人参、カリフラワー		165
20日	水	おかゆ キャベツのそぼろあんかけ かぼちゃの煮物	鶏ひき肉	精白米、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、かぼちゃ		163

2021 年 1 月

みらいっこびち様

## 1月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 I類 <sup>※</sup> のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
21日	木	おかゆ たらと白菜のどろ煮 大根のきんぴら風	たら	精白米	白菜、小松菜、大根、人参		164
22日	金	おかゆ ささみとブロッコリーの煮物 ジャガイモの煮物	ささみ	精白米、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参		164
25日	月	おかゆ たらとカリフラワーのどろ煮 人参のスープ煮	たら	精白米	カリフラワー、青梗菜、人参、白菜		164
26日	火	おかゆ 大根のそぼろ煮 キャベツのお浸し風	鶏ひき肉	精白米	大根、ブロッコリー、キャベツ、人参		163
27日	水	おかゆ ささみの野菜あんかけ オニオンサラダ風	ささみ	精白米、片栗粉	白菜、小松菜、玉ねぎ、人参		164
28日	木	おかゆ 豆腐のブロッコリーソースかけ 野菜のどろ煮	豆腐	精白米	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参		165
29日	金	おかゆ さつまいものそぼろ煮 白菜のスープ煮	鶏ひき肉	精白米、さつまいも	白菜、玉ねぎ、青梗菜		164

調味料の使用はございません。

素材そのものの味をいかして調理しております。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。