

# 1月 離乳食 予定献立

(12ヶ月～13ヶ月)

(献立内容は月齢、食材摂取状況にあわせて  
若干異なることがあります。)

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)
軟飯 又は ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜スープ フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜サラダ みそ汁 フルーツ

1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)
成人の日	軟飯 又は ごはん 豚肉と豆腐の煮物 野菜の和え物 フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	軟飯 又は ごはん キャベツのみそスープ煮 ツナ入りサラダ フルーツ	軟飯 又は ごはん すき焼き風煮 大根サラダ フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁 フルーツ
1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)
軟飯 又は ごはん 鶏肉と根菜の煮物 野菜サラダ 豆腐と若布のみそ汁 ヨーグルト	軟飯 又は ごはん 煮魚 おひたし 野菜スープ フルーツ	軟飯 又は ごはん 松風焼 野菜の和え物 すまし汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん 魚のおろしあんかけ おひたし 白菜と豆腐のみそ汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜サラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜の旨煮 みそ汁 フルーツ
1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
軟飯 又は ごはん ほうれん草の牛乳スープ 野菜サラダ 鮭ふりかけ ヨーグルト	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜マリネ スープ フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 野菜サラダ 大根のみそ汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん つくね煮 野菜とツナの おろし和え スープ フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 ほうれん草の庄内麩和え みそ汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん 煮魚 おひたし スープ フルーツ
1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)			
軟飯 又は ごはん 肉豆腐 キャベツとリンゴの サラダ ヨーグルト	軟飯 又は ごはん 煮魚 おひたし みそ汁 フルーツ	軟飯 又は ごはん 鶏肉のクリーム煮 華風サラダ フルーツ			