


**5 離乳食献立予定表**


| 曜 | 日        | 献立名       | 材料                          | 果物           |
|---|----------|-----------|-----------------------------|--------------|
| 月 | 2        | 魚のあんかけ    | 鱈、人参、きざみのり、片栗粉              | オレンジ         |
|   |          | 野菜の柔らか煮   | キャベツ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草          |              |
| 金 | 6        | 豆腐のくたくた煮  | 豆腐、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、片栗粉          | オレンジ         |
|   |          | 野菜の柔らか煮   | さつまいも、人参、キャベツ、茄子            |              |
| 土 | 7<br>21  | 雑炊        | 米、人参、玉ねぎ、キャベツ、鶏ミンチ          | オレンジ         |
| 月 | 9        | 魚のあんかけ    | 鱈、ほうれん草、片栗粉                 | オレンジ         |
|   | 23       | 野菜の柔らか煮   | じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参           |              |
| 火 | 10       | 豆腐のくたくた煮  | 豆腐、ちりめんじゃこ、ひじき、片栗粉          | グレープ<br>フルーツ |
|   | 24       | 野菜の柔らか煮   | キャベツ、人参、玉ねぎ                 |              |
| 水 | 11<br>25 | うどんのくたくた煮 | うどん、人参、玉ねぎ、ほうれん草、<br>鶏ミンチ   | オレンジ         |
| 木 | 12       | 豆腐のくたくた煮  | 豆腐、ちりめんじゃこ、片栗粉              | バナナ          |
|   | 26       | 野菜の柔らか煮   | 人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ほうれん草          |              |
| 金 | 13       | 魚のあんかけ    | 鱈、白菜、きざみのり、片栗粉              | キウイ          |
|   |          | 野菜の柔らか煮   | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜           |              |
| 土 | 14<br>28 | うどんのくたくた煮 | うどん、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし<br>鶏ミンチ | バナナ          |
| 月 | 16       | 豆腐のくたくた煮  | 豆腐、玉ねぎ、きざみのり、片栗粉            | オレンジ         |
|   | 30       | 野菜の柔らか煮   | じゃがいも、人参、キャベツ               |              |
| 火 | 17       | 魚のあんかけ    | 鱈、ひじき、片栗粉                   | グレープ<br>フルーツ |
|   | 31       | 野菜の柔らか煮   | キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜             |              |
| 水 | 18       | うどんのくたくた煮 | うどん、人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ<br>鶏ミンチ | キウイ          |
| 木 | 19       | 豆腐のあんかけ   | 豆腐、白菜、きざみのり、片栗粉             | バナナ          |
|   |          | 野菜の柔らか煮   | じゃがいも、人参、キャベツ               |              |
| 金 | 20       | うどんのくたくた煮 | うどん、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし<br>鶏ミンチ | バナナ          |
| 金 | 27       | 雑炊        | 米、小松菜、人参、玉ねぎ、じゃがいも<br>鶏ミンチ  | オレンジ         |

