

離乳食献立カレンダー

令和7年1月

		月	火	水	木	金	土
昼食	3時			<p>◆ごはん◆</p> <p>日本人の主食。離乳食から与えて、しっかり味を覚えさせたいものですね。主成分は糖質でたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。 【七草粥→せり・はこべら・すずな・ごぎょう・なずな・ほとけのざ・すずしろ】 言われ→もともとは中国の風習で春の七草を煮込んで神に供えるとともに家族で食べて、万病邪気をはらうために行われました。</p>			4
							お弁当の日
昼食	3時	6	7	8	9	10	11
		玉ねぎと人参スープ 若鶏肉と豆腐の煮物 ほうれん草と人参軟煮 かぼちゃ煮	しめじのスープ 若鶏肉と白菜軟煮 きゅうりと人参煮 さつまい煮	豆腐のすまし汁 白身魚とろみ煮 小松菜と人参軟煮 じゃが芋煮	野菜スープ 白菜と人参軟煮 キャベツ煮 さつまい煮	キャベツスープ 大根と人参軟煮 ほうれん草煮 じゃが芋煮	煮込み短うどん バナナ
昼食	3時	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや	おじや 米粉と豆腐のドーナツ	おじや 麩のラスク	おじや 食パン	おじや 赤ちゃんせんべい
		13	14	15	16	17	18
昼食	3時	<p>成人の日</p>		人参スープ 豆腐のうま煮 きゅうりと人参軟煮 さつまい煮	玉ねぎスープ 若鶏肉とチンゲン菜煮 大根と人参軟煮 じゃが芋煮	白菜スープ 若鶏肉と麩のろみ煮 ほうれん草と人参軟煮 さつまい煮	野菜スープ キャベツ軟煮 じゃが芋煮
				おじや フルーツヨーグルト	おじや 蒸しパン	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや りんごスキムケーキ
昼食	3時	20	21	22	23	24	25
		玉ねぎと人参スープ 白身魚とろみ煮 小松菜と人参軟煮 かぼちゃ煮	短マカロニスープ 若鶏肉と麩のろみ煮 ブロッコリーと人参煮 さつまい煮	かぼちゃのスープ 白身魚とろみ煮 チンゲン菜と人参軟煮 じゃが芋煮	人参スープ 若鶏肉とキャベツ軟煮 チンゲン菜と人参煮 さつまい煮	玉ねぎスープ キャベツと人参軟煮 きゅうりスティック じゃが芋煮	焼き短そば バナナ
昼食	3時	おじや 食パン	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや クッキー	おじや 食パン	おじや 果汁ゼリー	おじや 赤ちゃんせんべい
		27	28	29	30	31	
	玉ねぎと人参スープ 若鶏挽肉と豆腐煮 ブロッコリーと人参軟煮 かぼちゃ煮	人参スープ 若鶏挽肉と豆腐煮 キャベツと人参軟煮 さつまい煮	玉ねぎスープ 豚肉とキャベツ軟煮 きゅうりと人参煮 じゃが芋煮	短春雨スープ 白身魚とろみ煮 チンゲン菜と人参軟煮 さつまい煮	キャベツスープ 豚肉と豆腐の炒め煮 チンゲン菜と人参煮 じゃが芋煮		
昼食	3時	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや パンケーキ	おじや 蒸しパン	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや クッキー	