



1月 離乳食だより



認定こども園つばめ・チェリー保育園

		初期		中期				後期・完了食					
		主食	副食	主食	主菜	副菜	おやつ	主食	主菜	副菜	果物	おやつ	
1	水							元 豆					
2	木							休 み					
3	金							休 み					
4	土							休 み					
5	日							休 み					
6	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも だいこんスープ	白せんべい	ごはん	肉じゃが	大根とツナのサラダ	ぶどうゼリー	雪の宿	
7	火	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ にんじんスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	具沢山わかめスープ	りんごゼリー	ぱりんこ	
8	水	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	ささみのくす煮	はくさい じゃがいもスープ	白せんべい	ごはん	豚肉の野菜炒め	スパゲティサラダ	オレンジ	黒糖蒸しパン	
9	木	おかゆ	だいこんスープ	七草風粥	白身魚の煮物	だいこん たまねぎスープ	バナナ	七草風ごはん	鶏肉の煮物	切干大根の和風サラダ	バナナ	ぼたぼた焼き	
10	金	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくす煮	ほうれん草 キャベツスープ	白せんべい	ごはん	豚肉と大豆の煮物	ほうれん草のしらす和え	オレンジ	マカロニきなこ	
11	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当					マリービスケット
12	日												
13	月	成人の日											
14	火	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも キャベツスープ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	キャベツとコーンの和風サラダ	オレンジ	食パン	
15	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	ささみのくす煮	たまねぎ はくさいスープ	バナナ	ごはん	豚肉と野菜のごまみそ煮	マカロニサラダ	バナナ	きなこ蒸しパン	
16	木	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん じゃがいもスープ	白せんべい	ごはん	炒り豆腐	春雨の中華サラダ	オレンジ	バナナかすてら	
17	金	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ たまねぎスープ	バナナ		和風スパゲティ	キャベツとツナの和風サラダ	バナナ	りんごゼリー	
18	土	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	豆腐 だいこん にんじんスープ		白せんべい	ごはん	マーボ豆腐	大根としらすのサラダ	ヨーグルト	ビスコ	
19	日												
20	月	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん じゃがいもスープ	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	ピーマンサラダ	バナナ	うす塩せんべい	
21	火	おかゆ	ほうれん草スープ	うどん	豆腐 ほうれん草 たまねぎスープ		白せんべい		肉うどん	ほうれん草のおかか和え	オレンジゼリー	ぱりんこ	
22	水	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん じゃがいもスープ	バナナ	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	春雨のあっさりサラダ	バナナ	ロールパン	
23	木	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい にんじんスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	野菜たっぷり味噌汁	オレンジ	まがりせんべい	
24	金	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ たまねぎスープ	バナナ		焼きそば	もやしのごまサラダ	バナナ	ココア蒸しパン	
25	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当					チョコスッキー
26	日												
27	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも にんじんスープ	バナナ	ごはん	じゃがいもの小判焼き	大豆とひじきの煮物	バナナ	おにぎりせんべい	
28	火	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ だいこんスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	けんちん汁	オレンジ	マカロニきなこ	
29	水	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん キャベツスープ	バナナ	ごはん	絹揚げのそぼろあん	大根としらすのサラダ	バナナ	いちごジャム蒸しパン	
30	木	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	豆腐 ほうれん草スープ	にんじんスティック	白せんべい	ごはん	鶏肉のトマト煮	ほうれん草とコーンのサラダ	オレンジ	バームクーヘン	
31	金	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも キャベツスープ	バナナ		カレーライス	キャベツとハムの中華サラダ	バナナ	お好み焼き	