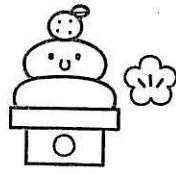
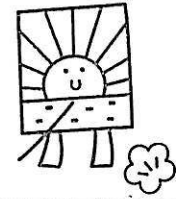


平成 22年 1 月



離乳食献立予定表



日	曜	前期 5~6ヶ月 ドロドロ状 ゴックン期	中期 7~8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9~10ヶ月 歯茎で潰せる固さ カミカミ期	完了期 11~12ヶ月 歯茎で潰せる固さ カミカミ期
1.	金		あけまして		
2.	土				
3.	日				
4.	月		おめでとうございます		
5.	火				
6.	水	つぶし粥 豆腐汁 ビーフン崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 ビーフンソテー 餡かけ煮 ブロッコリー	軟ご飯 しめじ汁 ビーフンソテー 餡かけ煮 ブロッコリー	ご飯 焼き 豆腐汁 ビーフンソテー ブロッコリー
7.	木	つぶし粥 大根汁 ヒジキの崩し煮	ご飯粥 大根汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガイモ煮	軟ご飯 大根汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガイモ煮	ご飯 大根汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガイモ煮
8.	金	つぶし粥 人参スープ 野菜崩し煮	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りのスープ	中華そうめん餡かけ煮 人参入りのスープ	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りのスープ
9.	土	つぶし粥 青菜スープ マカロニマッシュ	青菜パン粥 マカロニサラダ	青菜パン粥 マカロニサラダ	ステーキパン 青菜スープ マカロニサラダ
10.	日	成人の日			
11.	月				
12.	火	つぶし粥 コーンスープ キャベツと人参の崩し煮	ご飯粥 コーンスープ キャベツとそばろ餡かけ煮	軟ご飯 コーンスープ キャベツと人参の餡かけ煮	ご飯 コーンスープ キャベツとそばろ餡かけ煮
13.	水	つぶし粥 白菜汁 人参のオレンジ煮	ご飯粥 白菜シチュー 人参のオレンジ煮	軟ご飯 白菜汁 人参のオレンジ煮	ご飯 白菜シチュー 人参のオレンジ煮
14.	木	つぶし粥 青菜汁 薩摩芋崩し煮	ご飯粥 青菜汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 青菜汁 五目野菜 薩摩芋煮	ご飯 青菜汁 五目納豆 薩摩芋煮
15.	金	つぶし粥 野菜スープ 南瓜の崩し煮	煮込みうどん 南瓜と挽肉の煮物	煮込みうどん 南瓜の煮物	煮込みうどん 南瓜と挽肉の煮物
16.	土	つぶし粥 キャベツスープ ほうれん草の豆腐和え崩し煮	トマトパン粥 ほうれん草の豆腐和え	トマトパン粥 ほうれん草の和え物	トマトサンド キャベツスープ ほうれん草の豆腐和え
17.	日				
18.	月	つぶし粥 栄養汁 白菜の崩し煮	ご飯粥 栄養汁 挽肉と白菜の煮物	軟ご飯 栄養汁 白菜の煮物	ご飯 栄養汁 挽肉と白菜の煮物
19.	火	つぶし粥 玉葱汁 南瓜マッシュ	魚粥 玉葱汁 南瓜サラダ トマト	軟ご飯 玉葱汁 南瓜サラダ トマト	魚ご飯 玉葱汁 南瓜サラダ トマト
20.	水	つぶし粥 モヤシ汁 青菜和え崩し煮	ご飯粥 モヤシ汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	軟ご飯 モヤシ汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	ご飯 モヤシ汁 青菜和え 肉団子
21.	木	つぶし粥 薩摩芋汁 ジャガイモと人参の崩し煮	ご飯粥 薩摩芋汁 肉じゃが煮 お浸し	軟ご飯 薩摩芋汁 ジャガイモと人参煮 お浸し	ご飯 薩摩芋汁 肉じゃが煮 お浸し
22.	金	つぶし粥 こぶゆ キャベツのミルク煮	きのこ混ぜご飯粥 フルーツ 白身魚のミルク煮 こぶゆ	きのこ混ぜご飯 フルーツ キャベツのミルク煮 こぶゆ	きのこ混ぜご飯 フルーツ 白身魚のミルク煮 こぶゆ
23.	土	つぶし粥 ジャガイモスープ チンゲン菜崩し煮	人参パン粥 中華ソテー餡かけ煮	人参パン粥 中華ソテー餡かけ煮	人参サンド ジャガイモスープ 中華ソテー
24.	日				
25.	月	つぶし粥 カブ汁 赤ちゃんベビーママーポー崩し煮	ご飯粥 カブ汁 赤ちゃんベビーママーポー	軟ご飯 カブ汁 赤ちゃんベビーママーポー	ご飯 カブ汁 赤ちゃんベビーママーポー
26.	火	つぶし粥 しめじ汁 ポテトマッシュ	魚粥 しめじ汁 ポテトサラダ ブロッコリー	軟ご飯 しめじ汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚ご飯 しめじ汁 ポテトサラダ ブロッコリー
27.	水	つぶし粥 白菜汁 アスパラ和え崩し煮	ご飯粥 白菜汁 土佐和え餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 白菜汁 土佐和え餡かけ煮 アスパラ	ご飯 白菜汁 土佐和え アスパラ
28.	木	つぶし粥 豆腐汁 大根の崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 大根の胡麻和え	軟ご飯 玉葱汁 大根の胡麻和え	ご飯 豆腐汁 大根の胡麻和え
29.	金	つぶし粥 青菜スープ カリフラワーの崩し煮	あったかそうめんスープ カリフラワーと挽肉の餡かけ煮	あったかそうめんスープ カリフラワーの餡かけ煮	あったかそうめんスープ カリフラワーと挽肉の餡かけ煮
30.	土	つぶし粥 野菜スープ 薩摩芋マッシュ	林檎パン粥 薩摩芋サラダ	林檎パン粥 薩摩芋サラダ	林檎サンド 野菜スープ 薩摩芋サラダ
31.	日				
ミカドの量		夢来ちゃん 200cc	柊斗君 180cc	大空君 160cc~140cc	さくらちゃん 100cc