

# 1月 おしょくじカレンダー 離乳食

ナーサリールームつばさ

曜日	月	火	水	木	金	土
日				4	5	6
乳児				菓子	ヨーグルト	ヨーグルト
昼食				・お粥または軟飯 ・肉団子と野菜のケチャップ煮 ・オレンジ	・ひじき粥または軟飯 ・白身魚のほぐし身 ・じゃが芋の煮物 ・味噌汁	・スパゲティのやわらか煮 ・野菜スープ
おやつ				バナナヨーグルト	パン粥	そばろ粥
日	8 成人の日	9	10	11 避難・消火訓練	12	13
乳児		オレンジ	ヨーグルト	バナナ	菓子	ヨーグルト
昼食		・お粥または軟飯 ・ひき肉と野菜のだし煮 ・にんじんの煮物 ・味噌汁	・お粥または軟飯 ・和風ミートボール ・きゅうりのくず煮 ・青菜スープ	・お粥または軟飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・ブロッコリーのおかか煮 ・キャベツの味噌汁	・納豆粥または軟飯 ・ひき肉と野菜の煮物 ・トマトのやわらか煮 ・小松菜の味噌汁	・煮込みうどん ・バナナ
おやつ		ヨーグルト、菓子	菓子	ヨーグルト、菓子	煮込みうどん	おおか粥
日	15	16	17	18	19 お誕生会	20
乳児	りんご	菓子	ヨーグルト	オレンジ	ヨーグルト	ヨーグルト
昼食	・お粥または軟飯 ・ひき肉と野菜のトマト風味 ・かぼちゃ煮 ・白菜スープ	・お粥または軟飯 ・豆腐とひき肉のあんかけ ・オレンジ ・中華スープ	・お粥または軟飯 ・鶏肉と大根の煮物 ・人参の甘煮 ・味噌スープ	・お粥または軟飯 ・肉豆腐 ・ブロッコリーのやわらか煮 ・味噌スープ	・五目粥 ・白身魚の煮付け ・キャベツのだし煮 ・味噌スープ	・スパゲッティのやわらか煮 ・スープ
おやつ	ヨーグルト、菓子	菓子	パン粥	菓子	ヨーグルト	あおさ粥
日	22	23	24	25	26	27 ヨーグルト
乳児	バナナ	ヨーグルト	菓子	オレンジ	ヨーグルト	
昼食	・お粥または軟飯 ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・野菜の煮物 ・味噌スープ	・お粥または軟飯 ・白身魚の煮付け ・野菜のだし煮 ・スープ	・茶粥 ・肉と野菜のあんかけ ・高野豆腐の含め煮 ・味噌スープ	・お粥または軟飯 ・肉とキャベツのだし煮 ・大根の煮込み ・スープ	・お粥または軟飯 ・あんかけ ・キャベツのサラダ風 ・みかん	
おやつ	ヨーグルト	さつまいものやわらか煮	バナナ	菓子	ヨーグルト	
日	29	30	31	<p>&lt;春の七草&gt; せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の7つです。ぜひ、1月7日にはお正月で疲れた胃をいたわって七草粥を！</p> 牛乳 麦茶		
乳児	りんご	菓子	ヨーグルト			
昼食	・お粥または軟飯 ・肉じゃが ・あおさ納豆 ・味噌スープ	・お粥 ・鶏そぼろ ・かぼちゃ煮 ・味噌スープ	・お粥または軟飯 ・白身魚のだし煮 ・野菜の白和え ・味噌スープ			
おやつ	ヨーグルト・菓子	野菜のやわらか煮	菓子			

\* 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 \*月齢により食材・調理形態が変わる事があります。