



日	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食
1月	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とおおさのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー		ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) みそ汁(野菜20)
2火	牛乳 ごはん・魚の南蛮漬・トマト・えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布		ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚15) つぶしトマト(トマト20)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20) ・すまし汁(野菜10)・きざみトマト(トマト20)
3水	牛乳 ごはん・手羽中の照煮・きゅうりとにんじんのごま酢あえ・麩とわかめのみそ汁	すいか チーズ		ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜25・麩1・シジ10) オニオンスープ(玉葱15)
4木	牛乳 ごはん 牛肉ともやしのだんご汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ		ミルク 煮こみそうめん(麺10、野菜15、麩1) オニオンスープ(玉葱15)	煮こみそうめん(麺15・野菜20・麩1・卵10) オニオンスープ(玉葱15)
5金	牛乳 パン 拌三系 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース		ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) キャベツスープ(麩1、キャベツ10)	全がゆ(米20) 野菜卵とじ(野菜25、卵15) キャベツスープ(麩1、キャベツ15)
6土	牛乳 バリバリおそば わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ		ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(シジ10、野菜30) わかめスープ(わかめ・野菜5)
8月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー		ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・シジ10・野菜20)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)
9火	牛乳 ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ		ミルク 5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・春雨の軟らか煮(春雨3、野菜15、シジ10)・すまし汁(野菜15)
10水	牛乳 冷めん バナナ	牛乳 クッキー		ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・卵10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)
12金	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とおおさのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー		ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) みそ汁(野菜20)
13土	牛乳 ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ		ミルク ミネストローネスープ(麺10・野菜20) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(麺15・野菜20・鶏シジ10) 人参の軟らか煮(人参20)
15月	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい		ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) おろしりんご煮(りんご15)	全がゆ(米20) クリームシチュー(シジ10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30)
16火	牛乳 パン・鶏肉のハワイアン煮・ポイルキャベツ・オニオンスープ	牛乳 ビスケット		ミルク 5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シジ10・野菜20) キャベツのあえもの(野菜20)
17水	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド		ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚15) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) みそ汁(野菜25)
18木	牛乳 ごはん・手羽中の照煮・きゅうりとにんじんのごま酢あえ・麩とわかめのみそ汁	すいか チーズ		ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜25・麩1・シジ10) オニオンスープ(玉葱15)
19金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー		ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・シジ10・野菜20)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)
20土	牛乳 バリバリおそば わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ		ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(シジ10、野菜30) わかめスープ(わかめ・野菜5)
22月	牛乳 ごはん・魚の南蛮漬・トマト・えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布		ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚15) つぶしトマト(トマト20)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20) ・すまし汁(野菜10)・きざみトマト(トマト20)
23火	牛乳 ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ		ミルク 5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・春雨の軟らか煮(春雨3、野菜15、シジ10)・すまし汁(野菜15)
誕生24水	牛乳 三色まぜごはん・鶏のから揚げ ・きゅうりの酢物・麩のすまし汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース		ミルク おじや(米10、野菜10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) すまし汁(麩1、野菜5)	洋風おじや(米20、シジ15、野菜5) 胡瓜サラダ(野菜15) 小松菜のスープ(小松菜15)
25木	牛乳 ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 ぶどう		ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) レバーと野菜の煮付(レバ-15・野菜25) キャベツの甘酢和(キャベツ10)
26金	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい		ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) おろしりんご煮(りんご15)	全がゆ(米20) クリームシチュー(シジ10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30)
27土	牛乳 ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ		ミルク ミネストローネスープ(麺10・野菜20) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(麺15・野菜20・鶏シジ10) 人参の軟らか煮(人参20)
29月	牛乳 パン・鶏肉のハワイアン煮・ポイルキャベツ・オニオンスープ	牛乳 ビスケット		ミルク 5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シジ10・野菜20) キャベツのあえもの(野菜20)
30火	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド		ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚15) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) みそ汁(野菜25)
31水	牛乳 冷めん バナナ	牛乳 クッキー		ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・卵10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)

離乳食レシピ

しらすの塩気で青菜も食べやすく
ごはんにも和えても美味しい一品!

材料

青梗菜 20g
しらす干し 少々

青梗菜としらすのあえ物

- 1 青梗菜は熱湯でゆで1cm角に切る
- 2 しらす干しは塩抜きし→(熱湯に2~3分つけ湯を捨てると塩抜きできます)粗く刻む
- 3 1と2をあえる