



# 2025年1月離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
6 (月)	白がゆ 肉じゃが	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース みかん	みかん
7 (火)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草 白菜	紫芋せんべい
8 (水)	白がゆ すまし汁 カリフラワーの炒め煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・カリフラワー 小松菜・バナナ	バナナ
9 (木)	白がゆ 南瓜そぼろ煮	米・里芋	鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参・里芋	ビスケット
10 (金)	白がゆ 白身魚の野菜煮	米	白身魚	玉ネギ・大根・人参・しろ菜	アンパンマン せんべい
11 (土)	白がゆ 鶏団子のくず煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・大根・人参	ウエハース
14 (火)	白がゆ 白菜の中華スープ	米	鶏ミンチ	玉ネギ・白菜・チンゲン菜 人参	豆乳クッキー
15 (水)	白がゆ 大根そぼろ煮	米・里芋	鶏ミンチ	大根・玉ネギ・グリーンピース 人参	蒸しパン
16 (木)	白がゆ 豆腐のあんかけ煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜・しろ菜	ビスコ
17 (金)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース	りんご
18 (土)	白がゆ マーボー豆腐風	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・なすび	マリー
20 (月)	白がゆ 鶏団子と野菜のトマト煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト	星たべよ
21 (火)	白がゆ 鮭のみぞれ煮	米	鮭	大根・玉ネギ・ほうれん草 人参	ふかし芋
22 (水)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	ゼリー
23 (木)	白がゆ 白身魚と豆腐煮	米	白身魚・豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	ロールパン
24 (金)	白がゆ けんちん汁	米・里芋	鶏ミンチ・豆腐	大根・人参・ほうれん草	ハイハイン
27 (月)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ブロッコリー	お米スナック
28 (火)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ もやし	クラッカー
29 (水)	白がゆ 鶏団子と白菜の豆乳スープ	米	鶏ミンチ・豆腐・豆乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー かぶ	バナナ
30 (木)	白がゆ 筑前煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参	動物ビスケット
31 (水)	白がゆ さつま芋の煮物	米・さつま芋	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	かぼちゃポーロ

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

