



# 2026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
5 (月)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜 ほうれん草	お米パフ
6 (火)	白がゆ 小松菜とさつま芋煮	米・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・小松菜	おさつスナック
7 (水)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	南瓜ボーロ
8 (木)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参	バナナ
9 (金)	白がゆ 鶏ささみマカロニスープ	米・マカロニ	鶏ささみ	玉ネギ・人参	ハイハイ
10 (土)	野菜おじや	米	しらす	玉ネギ・人参・ほうれん草	ウエハース
13 (火)	白がゆ さつま芋味噌汁	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参	マリー
14 (水)	白がゆ 白身魚と野菜煮	米	白身魚	玉ネギ・人参・大根	花花せんべい
15 (木)	白がゆ ポトフ風煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ブロッコリー	コーンスナック
16 (金)	白がゆ 鶏ささみと野菜みぞれ煮	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・大根	みかん
17 (土)	しらすとさつま芋おじや	米・さつま芋	しらす	玉ネギ・人参	星たべよ
19 (月)	白がゆ 八宝菜風	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜	豆乳クッキー
20 (火)	白がゆ 大根そぼろ煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根 小松菜	紫芋せんべい
21 (水)	白がゆ 鶏だんごと白菜スープ	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜	バナナ
22 (木)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参	おさつスナック
23 (金)	白がゆ 千切大根煮付け	米	鶏ミンチ・高野豆腐	人参・千切大根 グリーンピース	パン
26 (月)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参	動物ビスケット
27 (火)	白がゆ 大豆スープ	米	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー	ふかし芋
28 (水)	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	ハイハイ
29 (木)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参 ほうれん草	ビスコ
30 (金)	白がゆ ポークビーンズ風	米	鶏ささみ・大豆	玉ネギ・人参・トマト キャベツ	ゼリー
31 (土)	鶏ミンチと かぼちゃおじや	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜	バナナ

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

