

2021年 1月 離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なほたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金			
2	土			
3	日			
4	月	豚肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 卵	米 本みりん 片栗粉	干椎茸 丁ネリ 人参 みつ葉 みかん ねぎ 胡瓜
5	火	鯖 赤魚 みそ	米 本みりん	大根 アサ(乾) 人参 ねぎ
6	水	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	米 本みりん 片栗粉	刈-ムツ 人参 胡瓜 ホウレン草 白菜 バナ
7	木	赤魚 みそ 豚肩ロ-ス	米 本みりん 油 片栗粉 さつま芋	なめこ 乾燥わかめ ねぎ 人参
8	金	合挽肉 豚ハ- 鮭	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 油 片栗粉	玉葱 人参 トマト 玉葱 しめじ バタ オレンジ ほう菜 ブ ロッコロー 胡瓜
9	土	柿 鶏肉	米 三温糖 油 本みりん	りんご 胡瓜 レ-ズ ソレ汁 とろろ昆布 ねぎ
10	日			
11	月			
12	火	鶏挽肉 絹ごし豆腐 豚挽肉	米 精白米 ごま油	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ バナ ミトマト
13	水	柿 卵 みそ	米 片栗粉 油	大根 しめじ ねぎ ニラ 人参 乾燥わかめ ねぎ
14	木	豚肩ロ-ス みそ 卵	米 本みりん 油	生姜 えのきたけ 大根 ねぎ ビ-マン 人参 西洋南瓜 玉葱
15	金	鮭 ソ-ス	米 薄力粉 有塩バター 油 マカロニ オリーブ油	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー ミカ
16	土	鮭 みそ 豚肉	米 おつゆ麩 じゃがいも	キャベツ 玉葱 バナ
17	日			
18	月	挽きわり納豆 豚ハ- 豚肩ロ-ス	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ニラ 切り干し大根 人参
19	火	鮭 みそ 卵	米 三温糖	生姜 木の草 もやし トマト キャベツ りんご
20	水	卵 赤魚 みそ	米 じゃがいも 本みりん	小松菜 人参 胡瓜
21	木	赤魚		乾燥わかめ 人参
22	金	沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 ねぎ 玉葱
23	土	沖縄豆腐 卵 大豆(ゆで) 鶏肉	米 油 ごま油 片栗粉 さつま芋	人参 キャベツ しめじ えのき 長ねぎ みかん ニラ
24	日			
25	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 卵缶	米 油 三温糖 片栗粉 オリーブ油	長ねぎ 乾燥わかめ ニラ キャベツ 人参 切り-
26	火	赤魚 みそ 豚肉	米 本みりん 卵油 じゃがいも	生姜 白菜 バナナ ビ-マン もやし
27	水	鶏挽肉 木綿豆腐 みそ 卵	米 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	ねぎ 木の草 白菜
28	木	柿 みそ けし味の味噌 挽きわり納豆 卵	米 里芋	大根 人参 さやいんげん 玉葱 人参 しょうが 大根
29	金	鶏肉 絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油 さつま芋	キャベツ 玉葱 オレンジ
30	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ	米	干椎茸 丁ネリ 人参 ねぎ しめじ みつ葉 バナ キャベツ 乾燥わかめ
31	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。