

2021年 1月 離乳食中期

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	木綿豆腐	米	人参 胡瓜
5	火	赤魚	米	人参 大根
6	水	絹ごし豆腐	米	刈-刈-缶 ホウレン草 パナナ
7	木	赤魚	米 さつまい	人参
8	金	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー
9	土	柿	米	人参 りんご
10	日			
11	月			
12	火	赤魚	米	ミトト 小松菜
13	水	柿	米	大根 人参
14	木	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜
15	金	鮭	米	ブロッコリー 白菜
16	土	芋	米 じゃがいも	キャベツ
17	日			
18	月	鮭	米	玉葱 みかん
19	火	芋	米 片栗粉	トマト 木の草
20	水	芋	米 じゃがいも	小松菜 玉葱
21	木		米	
22	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 玉葱
23	土	柿	米 やきいも	キャベツ
24	日			
25	月	絹ごし豆腐	米	キャベツ 人参
26	火	赤魚	米	白菜
27	水	木綿豆腐	米 じゃがいも	ホウレン草
28	木	柿	米	ブロッコリー 玉葱 大根
29	金	絹ごし豆腐	米 さつまい	胡瓜
30	土	赤魚	米	キャベツ パナナ
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。