

# 1月 献立表 離乳食(初期)

2021年 1月

エリナ保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	ほうれん草のすまし汁 アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎かぼちゃ粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)		日本かぼちゃ	水稲穀粒	アレルギー用ミルク、麦茶
2 土	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎じゃがいもの煮つぶし ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	水稲穀粒、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
4 月	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎白身魚粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	キャベツ、にんじん、だいこん	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
5 火	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎トマト粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	だいこん、こまつな、トマト	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
6 水	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎玉ねぎリゾット ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	にんじん、キャベツ	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
7 木	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎かぼちゃ粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	西洋かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ	水稲穀粒	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
8 金	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎さつま芋きんとん ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	たまねぎ、ほうれんそう	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
9 土	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎青菜粥	木綿豆腐	にんじん、はくさい、西洋かぼちゃ	水稲穀粒	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
11 月	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎野菜粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)				アレルギー用ミルク
12 火	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎白身粥	まがれい	キャベツ、にんじん、こまつな	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
13 水	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎鶏粥	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん	水稲穀粒、さつまいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
14 木	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎じゃがいもペースト	まがれい	たまねぎ、にんじん	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
15 金	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎白身粥	まがれい	たまねぎ、にんじん	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
16 土	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎しらす粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	水稲穀粒	水、昆布だし、アレルギー用ミルク

18 月	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎にんじん粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう	水稲穀粒、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
19 火	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎ほうれん草粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ	水稲穀粒	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
20 水	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎かぼちゃ粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	西洋かぼちゃ、たまねぎ、こまつ な、にんじん、日本かぼちゃ	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
21 木	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎さつまいのマッシュ ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	にんじん、ブロッコリー	水稲穀粒、さつまいも、車糖	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
22 金	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎じゃがいもペースト ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	だいこん、にんじん	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
23 土	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎にんじん粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	たまねぎ、はくさい	水稲穀粒、さつまいも	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
25 月	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎白身粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	にんじん、キャベツ、だいこん	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
26 火	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎トマト粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	水稲穀粒、じゃがいも	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
27 水	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎青菜粥 ◎麦茶	まがれい	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
28 木	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト	○麦茶 ◎しらす粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐、しらす干し	はくさい、にんじん、たまねぎ	水稲穀粒	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
29 金	10倍粥 白身魚のペースト 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎さつまいのミルク煮 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも、 さつまいも、車糖、食塩不使用バ ター	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク
30 土	10倍粥 すり豆腐 野菜のペースト アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎ブロッコリー粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー	水稲穀粒、じゃがいも、水稲めし	水、昆布だし、アレルギー用 ミルク

※日曜日の献立は土曜日と同じメニューになります