



2021年 1月 離乳食メニュー



		完了 (パクパク期) 12~15ヵ月	完了おやつ
1	土		
2	日		
3	月		
4	火	ごはん 肉じゃが わかめのお汁 オレンジ	赤ちゃんせんべい
5	水	ごはん 鮭の野菜煮 じゃがいものみそ汁	パンケーキ
6	木	ごはん 鶏と野菜の豆乳シチュー さつまいも	さつまいもホットケーキ
7	金	ごはん 鯖の野菜煮 トマトのお汁	七草がゆ
8	土	豚と野菜の混ぜご飯 豆腐とわかめのみそ汁	野菜スティック
9	日		
10	月		
11	火	ごはん 鶏と野菜煮 白菜のみそ汁	おにぎり
12	水	しらすと野菜のうどん ブロッコリー・トマト みかん	おにぎり
13	木	お弁当	赤ちゃんせんべい
14	金	ごはん カレイの野菜あんかけ きのこのみそ汁 バナナ	さつまいもホットケーキ
15	土	牛肉と野菜の混ぜご飯 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜スティック
16	日		
17	月	ごはん 鶏の野菜煮 小松菜のみそ汁	おにぎり
18	火	ごはん 鮭の野菜煮 豆腐のみそ汁 りんご	かぼちゃのホットケーキ
19	水	しらすごはん 豚と野菜煮 えのきのお汁	赤ちゃんせんべい
20	木	赤飯 ハンバーグ ブロッコリー 白菜のみそ汁	ホットケーキ
21	金	ごはん 鯖の野菜煮 かぼちゃのみそ汁 みかん	野菜スティック
22	土	豚と野菜の混ぜご飯 なめこのみそ汁	カリポテ
23	日		
24	月	ごはん カレイの野菜煮 切り干し大根のみそ汁 バナナ	さつまいも羊羹
25	火	ひじきごはん 鶏の野菜煮 豆腐のみそ汁	蒸しパン
26	水	豚と野菜のうどん しらすとわかめ レバー みかん	カルシウムおにぎり
27	木	納豆ごはん 鮭と野菜煮 なめこのみそ汁	ホットケーキ
28	金	しらすごはん 鶏と高野豆腐の煮物 豆腐と野菜のお汁	フルーツ
29	土	牛肉と野菜の混ぜご飯 かぼちゃ 小松菜のみそ汁	赤ちゃんせんべい
30	日		
31	月	ごはん 鯖の野菜煮 豚汁 りんご	お好み焼き