



# 2023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	日		
2	月		
3	火		
4	水	ご飯 鮭の野菜煮 ふとなめこの味噌汁	赤ちゃんせんべい
5	木	ご飯 大豆入り肉じゃが 野菜のお汁 オレンジ	ホットケーキ
6	金	ご飯 牛肉の野菜煮 切干し大根の味噌汁	七草がゆ
7	土	鶏とひじきの混ぜご飯 大根 豆腐の味噌汁	紫芋チップ
8	日		
9	月		
10	火	ご飯 鯖の野菜煮 さつま芋の味噌汁 りんご	おにぎり
11	水	ご飯 鶏野菜団子 切干し大根ときのこの味噌汁	小倉蒸しパン
12	木	お弁当	赤ちゃんせんべい
13	金	ふりかけご飯 鮭の野菜の塩麴煮 ぶた汁 バナナ	じゃがいものおやき
14	土	チキンライス トマトとブロッコリー えのきのお汁	紫芋チップ
15	日		
16	月	ご飯 カレイの野菜煮 かぼちゃの味噌汁	豆乳寒天プリン
17	火	ご飯 鶏の野菜煮 豆腐と野菜のお汁 みかん	おにぎり
18	水	ご飯 鯖の野菜煮 えのきの味噌汁	おにぎり
19	木	ご飯 鶏の野菜煮 切干し大根の味噌汁	ホットケーキ
20	金	野菜のあんかけうどん レバー 小松菜 りんご	パンがゆ
21	土	ミンチの野菜あんかけご飯 じゃがいもの味噌汁	赤ちゃんせんべい
22	日		
23	月	しらすご飯 鯖と野菜の白味噌煮 野菜のお汁	お好み焼き
24	火	ご飯 牛肉の野菜煮 かぼちゃの味噌汁 みかん	バナナホットケーキ
25	水	ご飯 鮭の野菜煮 じゃがいも 白菜の味噌汁	フルーツ
26	木	ご飯 鶏の野菜煮 豆腐となめこの味噌汁 みかん	ホットケーキ
27	金	ご飯 ミンチの野菜煮 トマトのお汁	マカロニきなこ
28	土	ご飯 牛肉の野菜煮 豆腐のお汁	赤ちゃんせんべい
29	日		
30	月	ご飯 鯖と豆腐の野菜煮 ぶた汁 バナナ	紫芋チップ
31	火	ご飯 カレイの野菜煮 キャベツのお汁 りんご	パンがゆ