



献立表



もくひょう

- ・楽しんで食べよう
- ・いろいろな味や舌ざわりに慣れましょう

日	曜	献立名
1	水	おかゆ 鮭と野菜のだし煮 玉葱のみそ汁 オレンジ
2	木	おかゆ 肉団子の野菜あんかけ かぼちゃスープ バナナ
3	金	おかゆ ササミと芋の甘煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト
4	土	おかゆ 大根の煮物 うどん汁 バナナ
6	月	おかゆ かぼちゃとササミの煮物 わかめスープ ヨーグルト
7	火	おかゆ 芋のそぼろあんかけ ふのスープ 梨
8	水	おかゆ 鮭のしょうゆ煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト
9	木	おかゆ かぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ バナナ
10	金	おかゆ たらのトマト煮 キャベツのみそ汁
11	土	おかゆ さつま芋のコロコロ煮 葱のスープ バナナ
13	月	おかゆ ブロッコリーとササミのしょうゆ煮 チンゲン菜のスープ ヨーグルト
14	火	おかゆ なすのひき肉あんかけ 玉葱のみそ汁 バナナ
15	水	おかゆ マカロニのトロトロ煮 野菜スープ
16	木	おかゆ ササミとじゃが芋のみそ煮 ふのスープ ヨーグルト
17	金	おかゆ 鮭のだし煮 人参のスープ バナナ
18	土	おかゆ かぼちゃのしょうゆ煮 うどん汁 バナナ
20	月	敬老の日
21	火	おかゆ とりひき団子 野菜煮 ワカメのスープ ヨーグルト
22	水	おかゆ ササミと大根の煮物 人参スープ バナナ
23	木	秋分の日
24	金	おかゆ たらのだし煮 ワカメのみそ汁 梨
25	土	おかゆ さつま芋の甘煮 うどん汁 バナナ
27	月	おかゆ 肉じゃが ブロッコリーのスープ オレンジ
28	火	おかゆ ひき肉と野菜のしょうゆ煮 大根のみそ汁 ヨーグルト
29	水	おかゆ ササミと野菜のトマト煮 コンソメスープ バナナ
30	木	おかゆ 鮭と根菜の煮物 玉葱のスープ バナナ

1歳～1歳半ころになると、食べられる食材が増えるので、新しい食材を積極的に取り入れましょう。ヌルヌルしたなめこ、コロコロしたコーンなどいろいろな食感が加わると食べることに興味がわいてきます。味付けは薄味の範囲でバリエーションを出せると良いですね。