



献立表

2026年01月
こじか福祉会 離乳食

| 日 | 曜 | 午前後期 | 初期 | 中期 | 午後後期 |
|----|---|-------------------------|----|-----|------------------------|
| 1 | 木 | | | | |
| 2 | 金 | | | | |
| 3 | 土 | | | | |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | お粥 豆腐の煮物 野菜の味噌汁 | 豆腐 | 豆腐 | チキンドライア 温野菜 かぶスープ |
| 6 | 火 | お粥 カレイの塩焼き みそ汁 | 魚 | 魚 | お粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 |
| 7 | 水 | お粥 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 | 豆腐 | チーズ | お粥 さつまいものチーズ焼き キャベツスープ |
| 8 | 木 | カレイのお粥 根菜の煮物 みそ汁 | 魚 | 魚 | お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁 |
| 9 | 金 | お粥 つくね焼き みそ汁 | 豆腐 | 豆腐 | お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 みそ汁 |
| 10 | 土 | チーズ粥 キャベツと人参の味噌煮 すまし汁 | 魚 | チーズ | 鶏雑炊 さつまいも煮 |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | | | | |
| 13 | 火 | お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 | 魚 | 魚 | お粥 カレイの味噌煮 すまし汁 |
| 14 | 水 | 野菜とさつまいものドライア スープ ヨーグルト | 豆腐 | チーズ | お粥 根菜のそぼろあんかけ みそ汁 |
| 15 | 木 | お粥 カレイの照り焼き みそ汁 | 魚 | 魚 | チーズ粥 かぼちゃの煮物 みそ汁 |
| 16 | 金 | お粥 根菜の味噌煮 豆腐のすまし汁 | 豆腐 | 豆腐 | お粥 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁 |
| 17 | 土 | お粥 カレイの野菜あんかけ みそ汁 | 魚 | チーズ | さつまいものチーズドライア 温野菜 |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | お粥 豆腐の煮物 野菜の味噌汁 | 豆腐 | 豆腐 | チキンドライア 温野菜 かぶスープ |
| 20 | 火 | お粥 カレイの塩焼き みそ汁 | 魚 | 魚 | お粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 |
| 21 | 水 | お粥 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 | 豆腐 | チーズ | お粥 さつまいものチーズ焼き キャベツスープ |
| 22 | 木 | カレイのお粥 根菜の煮物 みそ汁 | 魚 | 魚 | お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁 |
| 23 | 金 | お粥 つくね焼き みそ汁 | 豆腐 | 豆腐 | お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 みそ汁 |
| 24 | 土 | チーズ粥 キャベツと人参の味噌煮 すまし汁 | 魚 | チーズ | 鶏雑炊 さつまいも煮 |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | お粥 豆腐ステーキ オニオンスープ | 豆腐 | 豆腐 | お粥 かぶと人参の煮物 鶏団子汁 |
| 27 | 火 | お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 | 魚 | 魚 | お粥 カレイの味噌煮 すまし汁 |
| 28 | 水 | 野菜とさつまいものドライア スープ ヨーグルト | 豆腐 | チーズ | お粥 根菜のそぼろあんかけ みそ汁 |
| 29 | 木 | お粥 カレイの照り焼き みそ汁 | 魚 | 魚 | チーズ粥 かぼちゃの煮物 みそ汁 |
| 30 | 金 | お粥 根菜の味噌煮 豆腐のすまし汁 | 豆腐 | 豆腐 | お粥 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁 |
| 31 | 土 | お粥 カレイの野菜あんかけ みそ汁 | 魚 | チーズ | さつまいものチーズドライア 温野菜 |

◎後期食は午前か午後のどちらかにフルーツがつきます。

◎初期食・中期食は、午前中のたんぱく源のみ記載してあります。