

もぐもぐ☆かみかみだより 1月

	もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9～11ヶ月)	かみ食 おやつ
4	木 おかゆ スパスープ(スパゲティ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ) 肉団子(とりひき肉 玉ねぎ 人参)	軟飯 スパスープ 肉団子	豆乳もち
5	金 おかゆ マーボー豆腐(豆腐 とりひき肉 人参 ピーマン) チーズ和え(ブロッコリー 人参)	軟飯 マーボー豆腐 チーズ和え	せんべい
6	土 煮込みうどん(うどん 人参 玉ネギ ふ)	煮込みうどん	
9	火 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ) スープ(人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草) みかん	軟飯 魚のあんかけ煮 スープ みかん	パン
10	水 おかゆ クリーム煮(キャベツ 人参 玉ネギ) ポテトサラダ(じゃが芋 にんじん きゅうり) りんご	軟飯 クリーム煮 ポテトサラダ りんご	蒸しパン
11	木 おかゆ そぼろ煮(とりひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋) しらすのあんかけ煮(しらす 人参 きゅうり)	軟飯 そぼろ煮 しらすのあんかけ煮	ヨーグルト
12	金 おかゆ いそ煮(大豆 人参 ふ わかめ) 松風焼き(とりひき肉 玉ねぎ)	軟飯 いそ煮 松風焼き	ビスケット
13	土 あんかけうどん(うどん 人参 キャベツ ふ) チーズ	あんかけうどん チーズ	
15	月 おかゆ スープ(人参 玉ねぎ 青菜) りんご ささみと野菜のあんかけ煮(ささみ 人参 玉ねぎ さつま芋)	軟飯 ささみと野菜のあんかけ煮 スープ りんご	パン
16	火 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ) マッシュポテト(じゃが芋 玉ねぎ) みそ汁(キャベツ 人参)	軟飯 魚のあんかけ煮 マッシュポテト みそ汁	チーズ
17	水 おかゆ 松風焼き(とりひき肉 玉ねぎ) パナナ すまし汁(大根 人参 わかめ)	軟飯 松風焼き すまし汁 パナナ	ビスケット
18	木 おかゆ あんかけハンバーグ(とりひき肉 豆腐 キャベツ 人参) ミネストローネ(マカロニ 人参 玉ねぎ トマト)	軟飯 あんかけハンバーグ ミネストローネ	せんべい
19	金 おかゆ ふの煮物(ふ 人参 玉ねぎ じゃが芋) くず煮(しらす 人参 きゅうり)	軟飯 ふの煮物 くず煮	パン
20	土 煮込みうどん(うどん 人参 玉ネギ ふ 青菜)	煮込みうどん	
22	月 おかゆ ウィンナー(とりひき肉 玉ねぎ) 野菜のあんかけ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ ふ 青菜)	軟飯 ウィンナー 野菜のあんかけ煮	スティックケーキ
23	火 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 キャベツ 人参) みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ヨーグルト
24	水 おかゆ やわらか煮(わかめ きゅうり 人参) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも いんげん)	軟飯 ドレッシング和え(わかめ 人参 きゅうり) 豆腐のあんかけ煮	せんべい
25	木 おかゆ かぼちゃグラタン(かぼちゃ とりむね肉 玉ねぎ) スープ(人参 玉ねぎ 大根) みかん	軟飯 かぼちゃグラタン スープ みかん	マフィン
26	金 おかゆ みそ汁(豆腐 青菜 人参) 野菜のあんかけ煮(ふ 人参 キャベツ さつまいも)	軟飯 野菜のあんかけ煮 みそ汁	せんべい
27	土 スパスープ(スパゲティ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ)	スパスープ	
29	月 おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋 人参) ささみと野菜のあんかけ煮(ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ)	軟飯 ささみと野菜のあんかけ煮 ポテトサラダ	鬼まんじゅう
30	火 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚) 温野菜(ブロッコリー) みそ汁(さつまいも 人参)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	マカロニあべかわ
31	水 おかゆ ふの煮物(ふ 人参 玉ねぎ じゃが芋 青菜) あんかけ煮(しらす 人参 キャベツ)	軟飯 ふの煮物 あんかけ煮	マフィン