

202201

3週目

日曜日

主菜

材料

定番 チキンカレー

鶏モモ肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
1f04d541-](https://www.kurashiru.com/recipes/1f04d541-)

玉ねぎ

人参

じゃがいも2

副菜1

材料

サバと茄子のトマト煮

鯖缶（油不使用）

[https://oceans-nadia.com/user/
426641/recipe/417201](https://oceans-nadia.com/user/426641/recipe/417201)

ナス2

しめじ1/2

冷凍野菜

トマトピューレ

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202201

3週目

月曜日

主菜

材料

もやしと豚肉味噌あんかけ

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
df188402](https://www.kurashiru.com/recipes/df188402)

もやし

玉ねぎ

副菜

材料

ハムチーズのはんぺんサンド

はんぺん

[https://www.kurashiru.com/recipes/
0a824026](https://www.kurashiru.com/recipes/0a824026)

チーズ

ハム

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202201

3週目

火曜日

主菜

材料

なべ (塩系)

鳥モモ

-

白菜1/4

しめじ1/2

人参1/2

なべ出汁

副菜

材料

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃ1/2

<https://oceans-nadia.com/user/100150/>

豚ひき肉1/2

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

202201

3週目

水曜日

主菜

材料

とろ甘ほくほく！かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ひき肉

副菜

材料

-

-

サラダ

材料

水菜サラダ

みずな

-

ハム

ツナ

汁物

材料

ふわふわ卵と水菜のスープ

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

みずな

202201

3週目

木曜日

主菜

材料

なべ (塩以外)

鳥モモ

-

白菜1/4

えのき

人参1/2

(ごぼう)

なべ出汁

副菜

材料

ごぼうとひき肉のピリ辛炒め

ごぼう

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

豚ひき肉1/2

サラダ

材料

ジャガイモと明太子で簡単タラモサラダ

じゃがいも2

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

明太子マヨ

汁物

材料

-

202201

3週目

金曜日

主菜

材料

ナスと玉ねぎのひき肉カレー

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
67-5006-447-4004-1-10](https://www.kurashiru.com/recipes/67-5006-447-4004-1-10)

ナス2

玉ねぎ

副菜

材料

ガーリックシュリンプ レモンバター味

えび

[https://www.kurashiru.com/recipes/
0-40000-0000-410](https://www.kurashiru.com/recipes/0-40000-0000-410)

サラダ

材料

ミニトマトときゅうりの胡麻和え

ミニトマト

[https://www.kurashiru.com/recipes/
0507-0-4-600-4-50](https://www.kurashiru.com/recipes/0507-0-4-600-4-50)

きゅうり

汁物

材料

(なし)

202201	3週目	場所など
肉・魚など		
合挽き肉	(余り)	
鳥もも肉		
豚ひき肉	少なくともOK	
ハム		
卵		
トマトピューレ		
はんぺん		
えび		ふるさと納税
野菜		
カットサラダ	3	
白菜1/2		
たまねぎ	3	
しめじ	1	
えのき	1	
人参	1	
かぼちゃ	大1	
なす	1袋	
じゃがいも	4	
ミニトマト		(palsystem)
きゅうり	1	
ごぼう		
水菜		
その他		
鯖缶	油不使用	
チーズ		
なべ出汁	2種	
冷凍野菜		
明太子マヨ		コストコのやつ
くだもの		
メモ		
カレー食べたい		
試しに離乳食2つ作ってみる		