



# 1月離乳食献立表



H25. 1. 4

たかさご保育園キッチン

日	曜	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	移行食期 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了・移行食期 おやつ (14:30~)
4 18	金	かゆ 肉じゃが 味噌汁	軟飯、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、わかめ)、煮魚(銀だら)	ごま塩ごはん 肉じゃが、大根の味噌汁、 煮魚(銀だら)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
5	土	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	軟飯、煮魚(かじき) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)、スティックチーズ	ロールパン、かじきのバター焼き、 さつまいもの甘煮、春雨スープ スティックチーズ	おかゆ雑炊 (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ ひき肉と野菜の味噌煮 わかめスープ	軟飯、ひき肉と野菜の味噌煮 (鶏ひき肉、人参、しいたけ、きゃべつ) わかめスープ(玉ねぎ、大根、わかめ)、かき揚げ	ごはん 回鍋肉、わかめスープ かき揚げ	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭、大根、人参、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
22	火	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(人参、玉ねぎ、えのき)、りんごのコンポート	白パン、かぼちゃのグラタン えのきともやしの野菜スープ りんごのコンポート	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) しらす入りスープ (しらす、大根、人参、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
9 23	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)、煮豆	ごはん、いりどり 豆腐となめこの味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物(人参、かぼちゃ) 味噌汁 (かじき、大根、人参、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、白菜) 味噌汁(大根、玉ねぎ、しめじ)、マッシュポテト	雑穀ごはん、さばのしょうが煮 切干大根の炒め煮、白菜の豆乳スープ マッシュポテト	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
11 25	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(ほうれん草、大根)、マカロニのケチャップ煮	ごはん、たららの香り揚げ ほうれん草と人参のおひたし、玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	軟飯、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(人参、玉ねぎ)、煮魚	野菜とウインナーのピラフ かぼちゃの甘煮、煮魚 きゃべつとベーコンのスープ	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、コーン)	野菜雑炊 牛乳
28	月	かゆ ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(人参、さつまいも)、はすのいそへ揚げ	ごはん、豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜、さつまいもと人参の味噌汁 はすのいそへ揚げ	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
15 29	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	軟飯、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 野菜スープ(人参、もやし、しいたけ)、ウインナーソーテー	キャベツとベーコンのスパゲティー かぼちゃのバター煮、もやしのスープ ウインナーソーテー	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
16 30	水	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(人参、ひじき) 味噌汁(大根、わかめ)、さつまいもの天ぷら	ごはん、ぶりの照り焼き ひじきの和え物、大根の味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ、煮ひたし(人参、小松菜) たら入りスープ (たら、大根、人参、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
17 31	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(かじき) 野菜の煮物(人参、じゃがいも) 味噌汁(玉ねぎ、豆腐)、茹でブロッコリー	ごはん、かじきまぐろの酒粕豚風 豆腐のスープ 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
8	火	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	軟飯、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)、りんごのコンポート	白パン、鮭のケチャップソース焼き 付け合せ、クリームシチュー りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) しらす入りスープ (しらす、大根、人参、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
19	土	かゆ ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、玉ねぎ、さつまいも) 味噌汁(人参、大根)、人参の甘煮	焼きそば、さつまいものバター煮 大根と人参の味噌汁 人参の甘煮	野菜雑炊 (大根、人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳

・都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

## 移行食に進むお友達がいます

食べられるものがたくさん増えました♪お料理の幅も広がり、こちらから楽しみですね。

お時間ありましたらサンプルケースの乳児食が移行食の食事となりますので親子でご覧になってください。

