



1月離乳食献立表



H26. 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	土	かゆ、煮魚、 かぼちやの甘煮 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚)、スティックチーズ かぼちやの甘煮(かぼちや) 味噌汁(人参、大根、長ねぎ)	焼きそば、かぼちやの甘煮 スティックチーズ、 玉ねぎの味噌汁、果物	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、コーン)	牛乳 野菜雑炊
6 20	月	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	軟飯、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根)、ウインナーソーテ 野菜スープ(じゃがいも、玉ねぎ、長ねぎ)	ごはん、鮭の味噌焼き、 えび入り春雨サラダ、ウインナーソーテ 豆腐とえのきのすまし汁、果物	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマト) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 じゃがいもの トマト煮
7 21	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚)、ブロッコリーソーテ 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、しめじ) 味噌汁(大根、えのき)	味噌煮込みうどん、 さつまいもとりんごのバター煮、 ブロッコリーソーテ、果物	かゆ、野菜の煮物(ブロッコリー) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、おかめ)	牛乳、果物 おかめ雑炊
8 22	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮魚(生鮭)、煮豆 煮ひたし(人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(じゃがいも、人参)	ごはん、たららの香り揚げ、 酢の物、煮豆、 かぶの味噌汁、果物	かゆ、スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 たら雑炊
9 23	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 コーンスープ	軟飯、煮魚(白身魚)、マッシュポテト 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、白菜) コーンスープ(玉ねぎ、人参、コーンクリーム)	ごはん、八宝菜、 マッシュポテト、果物 中華風コーンスープ	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鮭雑炊
10 24	金	かゆ、 野菜の煮物 野菜スープ	軟飯、野菜の煮物、マカロニのケチャップ煮 (鶏ひき肉、キャベツ、じゃがいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	ごはん、さばのしょうが煮、 和風サラダ、マカロニのケチャップ煮 人参と玉ねぎの味噌汁	かゆ、おかめ煮(キャベツ、玉ねぎ) 野菜スープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 味噌増水
11 25	土	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー ポテトスープ	軟飯、野菜の煮物(大根、人参) 茹でブロッコリー(ブロッコリー)、煮魚 ポテトスープ(じゃがいも、玉ねぎ、長ねぎ)	チキンピラフ、煮魚 ブロッコリーとコーンのソーテ ポテトスープ、果物	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、コーン)	牛乳 野菜雑炊
27	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚)、人参の甘煮(人参) 煮ひたし(ほうれん草、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	雑穀ごはん、エビ入り春雨サラダ、 かじきまぐろのねぎ味噌焼き、果物 はんぺんのすまし汁、人参の甘煮	かゆ、りんごの甘煮(りんご) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 かじき雑炊
14 28	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	軟飯、煮魚(白身魚)、鮭のバター焼き(生鮭) 野菜の煮物(じゃがいも、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	ぶどうパン、鮭のバター焼き ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ、果物	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	牛乳、果物 しらす雑炊
15 29	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚)、ジャーマンポテト 野菜の煮物(玉ねぎ、人参、大根) 味噌汁(じゃがいも、人参)	コーン入りごはん、 えのきバーグ、付け合せ、煮豆 豆乳味噌汁、果物	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	牛乳、果物 洋風雑炊
16 30	木	かゆ、 野菜の煮物 わかめスープ	軟飯、野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、キャベツ)、はすの天ぷら わかめスープ(わかめ、長ねぎ、大根)	ごはん、銀だらの煮つけ、 ひじきの和え物、りんごのコンポート 人参と大根の味噌汁、果物	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、かぼちや)	牛乳、果物 かぼちや雑炊
17 31	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚)、さつまいものバター煮 野菜の煮物(キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(ほうれん草、じゃがいも)	ごはん、ぶりの照り焼き、菜果なます さつまいものバター煮、果物 ほうれん草と高野豆腐の味噌汁	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鶏そぼろ雑炊

・都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

