



# 1月離乳食献立表



H27. 1. 5

たかさご保育園キッチン

日	曜	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~)
5	月	かゆ 肉じゃが わかめスープ	軟飯 わかめスープ (わかめ 長ねぎ、大根) 肉じゃが 豚ひき肉 人参 玉ねぎ、じゃがいも かぼちゃの甘煮	カレーライス、わかめスープ 大根とホタテのサラダ かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
19	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮ひたし (ほうれんそう、人参) 煮魚 (白身魚) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ) かぼちゃの甘煮	ごはん、ほうれんそうと人参の煮ひたし たら香揚げ、玉ねぎの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
6	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、味噌汁 (豆腐、玉ねぎ) 煮魚 (生鮭)、野菜の煮物 (大根、人参) ゆでブロッコリー	ごはん、生鮭の照り焼き 和風サラダ、人参と玉ねぎの味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
20	火	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 味噌汁	軟飯、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 煮魚 (かじき) 味噌汁 (白菜、人参、長ねぎ) ゆでブロッコリー	味噌煮込みうどん さつまいものバター煮 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
7 21	水	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、味噌汁 (大根、玉ねぎ) 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉 人参 もやし、キャベツ 魚のそぼろ揚げ	雑炊、ごはん、豚肉のアップルソース焼き おかか和え、大根と油揚げの味噌汁 魚のそぼろ揚げ	かゆ、スティック野菜 (人参、大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
22	木	かゆ 魚のホイル蒸し わかめスープ	軟飯 わかめスープ (わかめ、長ねぎ、人参) 魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) フライドポテト	ドライカレー、かぼちゃの甘煮 わかめスープ フライドポテト	かゆ、スティックポテト (じゃがいも) しらすいりスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
9 23	金	野菜のあんかけ丼 ゆでブロッコリー もやしのスープ	野菜のあんかけ丼 豚ひき肉 人参 玉ねぎ、しんじょう、春雨 ゆでブロッコリー (ブロッコリー) もやしスープ (もやし、玉ねぎ、人参) 煮豆	野菜のあんかけ丼、もやしのスープ ブロッコリーとコーンのソテー 煮豆	かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ) かじきいりスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
10 24	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	軟飯、野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ) 煮魚 (白身魚)、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) スティックチーズ	チキンピラフ、野菜スープ じゃがいもの甘煮 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
26	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、味噌汁 (さつまいも、人参) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、玉ねぎ) 銀だらの煮つけ	ごはん、いりどり 豆腐となめこの味噌汁 銀だらの煮つけ	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ (大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
13 27	火	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	軟飯、味噌汁 (人参、玉ねぎ、わかめ) 煮魚 (かじき) ゆで野菜 (キャベツ、人参) ウインナーソテー	ごはん、かじきの味噌焼き 酢の物、野菜スープ ウインナーソテー	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
14 28	水	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 春雨スープ	軟飯、春雨スープ (人参、玉ねぎ、春雨) 煮魚 (白身魚) じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) はすの天ぷら	ぶどうパン、春雨スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き はすの天ぷら	かゆ、煮ひたし (人参、えのき) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
15 29	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、味噌汁 (キャベツ、玉ねぎ) 煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (人参、大根) さつまいもの甘煮	ごはん、キャベツと油揚げの味噌汁 鮭フライ、えびいり春雨サラダ さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) たらいりスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
16 30	金	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、味噌汁 (人参、ほうれんそう) 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) マカロニのケチャップ煮	ごはん、豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺、じゃがいもの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
17 31	土	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、味噌汁 (大根、人参) 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉 人参 玉ねぎ、 さつまいも、キャベツ) 人参の甘煮	焼きそば、大根と人参の味噌汁 さつまいもとりんごのバター煮 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
8	木	かゆ、煮魚 ブロッコリーソテー わかめスープ	軟飯、ブロッコリーソテー (ブロッコリー) 煮魚 (白身魚) わかめスープ (わかめ、人参、玉ねぎ) りんごのコンポート	あずきごはん、ミートローフ 付け合せ、野菜いりわかめスープ りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮 (りんご) しらすいりスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物

・都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りいたします。

