



1月離乳食献立表



H28.1.4

たかさご保育園キッチン

日	曜	2～3回食期 午前 (10:15～)	完了食期 (10:30～)	2～3回食期 午後 (14:15～)	完了食期おやつ (14:30～)
4 18	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ、かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
5 19	火	かゆ、煮魚(白身魚) さつま芋の甘煮(さつま芋) 野菜スープ(人参、もやし、えのき)	軟飯、えのきともやしの野菜スープ 煮魚、さつま芋の甘煮 ウインナーソテー	かゆ、おかか煮(きゃべつ、かつおぶし) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
6 20	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、キャベツ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、玉ねぎの味噌汁 煮魚、煮びたし マカロニのケチャップ煮	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
7 21	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、えのき) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁、煮豆	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
22	金	かゆ、煮魚(生鮭) 煮びたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯、かぼちゃの味噌汁 煮魚、煮びたし はすの天ぷら	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
9 23	土	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃが芋)	軟飯、玉ねぎとベーコンのスープ ひき肉と野菜の煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
25	月	かゆ、煮魚(白身魚) 大根と豆腐の煮物(大根、豆腐) コーンスープ(人参、玉ねぎ、クリームコーン)	軟飯、コーンスープ 煮魚、大根と豆腐の煮物 さつま芋のバター煮	かゆ、さつま芋の甘煮(さつま芋) 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
12 26	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根、キャベツ) 味噌汁(玉ねぎ、じゃが芋)	軟飯、野菜スープ ひき肉と野菜の煮物 魚のいそべ揚げ	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
13 27	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、キャベツ) 味噌汁(大根、えのき、しめじ)	軟飯、きのこの味噌汁 煮魚、煮びたし さつま芋の甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
14 28	木	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、小松菜) 味噌汁(豆腐、長ねぎ、えのき)	軟飯、豆腐の味噌汁 煮魚、煮びたし りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
15 29	金	かゆ 肉じゃが(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(キャベツ、豆腐)	軟飯 肉じゃが キャベツの味噌汁、かき揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
16 30	土	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、キャベツ、さつま芋) 野菜スープ(人参、もやし、しいたけ)	軟飯、もやしのスープ ひき肉と野菜の煮物 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
8	金	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、ちくわのすまし汁 煮魚、茹でブロッコリー はすの天ぷら	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 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。

冬に食べたい旬の食材

まだまだ寒い日が続く、冬野菜をたくさん使ったお料理が美味しい季節ですね。冬野菜には体を温める効果のある根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。大根、れんこん、白菜、小松菜、ほうれん草、かぶなどが美味しい時期です。この季節に気をつけたい、インフルエンザや風邪に負けない体力をつけるためにも、旬の食材をたくさん食べましょう♪

