



# 1月離乳食献立表



H29. 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~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:30~)
4 18	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、人参) 味噌汁(たまねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎの味噌汁 じゃが芋の甘煮	かゆ、人参の甘煮(人参) しらす入りスープ (しらす、じゃが芋、人参、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
5 19	木	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(小松菜、人参) 味噌汁(えのき、さつまいも)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 大根の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、大根の甘煮(大根) 野菜スープ (さつまいも、人参、大根、長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
6 20	金	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚、肉じゃが きゃべつの味噌汁 かき揚げ	かゆ、きゃべつのおかめ煮(きゃべつ、かつお節) 洋風スープ (生鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
7 21	土	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 野菜入りわかめスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、さつまいも)	野菜雑炊 牛乳
23	月	かゆ、煮魚(生鮭) ひじきの煮物(ひじき、人参) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)	軟飯、煮魚、ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 マッシュポテト	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
24	火	かゆ、野菜とひき肉の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、野菜とひき肉の煮物 春雨スープ 煮魚(おひょう)	かゆ、煮魚(おひょう) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 野菜スープ(ブロッコリー、長ねぎ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 ウインナーソーテ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、じゃが芋、人参、玉ねぎ、トマト) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
12 26	木	かゆ、煮魚(生鮭) 茹で野菜(きゃべつ、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、茹で野菜 ちくわのすまし汁 煮豆	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) 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
13 27	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ、人参) 味噌汁(小松菜、じゃが芋)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 野菜スープ 茹でブロッコリー	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの煮物(かぼちや) 野菜スープ(えのき、もやし、人参)	軟飯、煮魚、かぼちやの煮物 えのきともやしの野菜スープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
16 30	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれん草、人参) 野菜スープ(豆腐、わかめ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐の味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
17 31	火	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(大根、じゃが芋) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 わかめスープ かぼちやの甘煮	かゆ、かぼちやの甘煮(かぼちや) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
10	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、えのき、しめじ) 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 具だくさん野菜スープ はすの天ぷら	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかめ雑炊 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。

新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくおねがいします。

