

# 1月離乳食献立表

H30. 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 (14:15～)
4 18	木	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(大根、えのき)	軟飯、肉じゃが 豆腐とえのきの味噌汁 かき揚げ	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
5 19	金	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(もやし、わかめ)	軟飯、もやしとわかめの味噌汁 煮魚、煮ひたし ジャーマンポテト	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
6 20	土	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの甘煮(かぼちや) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、しめじ)	軟飯、きゃべつと玉ねぎのスープ 煮魚、かぼちやの甘煮 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
22	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	軟飯、煮魚 煮ひたし、かぶの味噌汁 マッシュポテト	かゆ、じゃが芋の煮物(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
23	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、野菜スープ ひき肉と野菜の煮物 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちや、人参、大根、長ねぎ)	かぼちや雑炊 牛乳、果物
10 24	水	かゆ、煮魚(かじき) 野菜の煮物(玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(人参、白菜)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、白菜の味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 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
11 25	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ) 味噌汁(きゃべつ、わかめ)	軟飯、きゃべつの味噌汁 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の甘煮	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	金	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの甘煮(かぼちや) 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯、玉ねぎと人参の味噌汁 煮魚、かぼちやの甘煮 はすの天ぷら	かゆ、煮ひたし(きゃべつ、人参) 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	土	かゆ、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(わかめ、長ねぎ、玉ねぎ)	軟飯、ねぎとわかめの味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 煮魚(おひょう)	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、さつま芋)	野菜雑炊 牛乳
15 29	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれん草、人参、えのき) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、豆腐のすまし汁 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) 豆腐のスープ(豆腐、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
16 30	火	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、えのき)	軟飯、えのきともやしの野菜スープ 煮魚、茹でブロッコリー さつま芋の甘煮	かゆ、さつま芋の甘煮(さつま芋) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
17 31	水	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、わかめスープ ひき肉と野菜の煮物 りんごの甘煮	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
9	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(人参、大根、里芋)	軟飯、具だくさん味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 ウインナーソーテー	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (かぼちや、人参、大根、長ねぎ)	かぼちや雑炊 牛乳、果物

※都合により、材料が変更になる場合があります。

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

