

1月離乳食献立表

H31.1.4

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	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	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、肉じゃが 大根と人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし (玉ねぎ、人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (キャベツ、人参) 野菜スープ (玉ねぎ、人参、大根)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、人参、春雨)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 春雨スープ さつまいもの天ぷら	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
22	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (かぶ、人参) わかめスープ (わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 わかめスープ 鮭のバター焼き	かゆ、煮ひたし (キャベツ、人参) 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
9 23	水	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) ひじきの煮物 (ひじき、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (豆腐、長ねぎ)	軟飯、煮魚、ひじきの煮物 豆腐となめこの味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 (白菜、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 白菜の味噌汁 煮魚 (かじき)	かゆ、スティック野菜 (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
11 25	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮ひたし (ほうれんそう、えのき) 味噌汁 (さつまいも、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし さつまいもと人参の味噌汁 かき揚げ	かゆ、人参の甘煮 (人参) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
12	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ (えのき、しめじ、人参)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 きのこのスープ 人参のグラッセ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき)	野菜雑炊 牛乳
26	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ (えのき、しめじ、人参)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 きのこのスープ 人参の炒め煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき)	野菜雑炊 牛乳
28	月	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 大根の甘煮	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
15 29	火	かゆ、 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、さつまいも)	軟飯、魚のホイル蒸し 野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ、大根の甘煮 (大根) 味噌汁 (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
16 30	水	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆで野菜 (キャベツ、人参) 味噌汁 (大根、わかめ)	軟飯、煮魚、ゆで野菜 大根の味噌汁 煮豆	かゆ、スティックポテト (じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
17 31	木	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 野菜スープ (えのき、もやし、人参)	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーソーテー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
8	火	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (かぶ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、ゆでブロッコリー かぶのスープ りんごのコンポート	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 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

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

※1回食の材料は2~3回食のものと同じです。

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ます。

