

# 1月離乳食献立表

2023.1.4

たかさご保育園キッチン

日	曜	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 昼食 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
4 18	水	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 大根の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳、果物
5 19	木	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、人参) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、煮魚、煮ひたし 野菜スープ ウインナーソーテー	かゆ、スティック野菜(大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳、果物
6 20	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(かぶ、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おおか雑炊 牛乳、果物
7 21	土	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ(大根、人参、玉ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさんスープ 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
23	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と油揚げの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 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	火	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(白菜、人参) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 ゆでブロッコリー	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、トマト、人参、玉ねぎ、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
11 25	水	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、れんこん、玉ねぎ) 味噌汁(豆腐、なめこ、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 豆腐となめこの味噌汁 魚のいそげ揚げ	かゆ、スティック野菜(人参) たら入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
12 26	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) コーンスープ(クリームコーン、人参、玉ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 中華風コーンスープ さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 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
13	金	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(ほうれん草、人参) すまし汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし ちくわのすまし汁 りんごの甘煮	かゆ、煮ひたし(もやし、人参) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(いんげん、しめじ、人参) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ)	野菜雑炊 牛乳
16 30	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(豆腐、えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐とえのきの味噌汁 かき揚げ	かゆ、煮ひたし(ひじき、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
17 31	火	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(白菜、人参) 野菜スープ(大根、えのき、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 具だくさん野菜スープ うずら豆	かゆ、煮ひたし(しめじ、人参) しらす入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
27	金	かゆ、煮魚(生鮭) おおか煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、おおか煮 人参と玉ねぎの味噌汁 人参の甘煮	かゆ、人参の甘煮(人参) 味噌汁 (大根、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物

\*都合により材料が変更になる場合があります。

\*完了食の果物は、りんご、みかんのローテーションとなります。

♪新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

