


1月 幼児食献立表

日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
4	火	赤飯 魚天ぷら 昆布イリチー ソーメン汁	白米 小豆 白身魚 天ぷら粉 トマト 昆布 切干大根 豚肉 人参 こんにゃく なら ソーメン ねぎ	オレンジ	ちんすこう りんご 牛乳	19	水	パン ホワイトシチュー ケチャップウインナー かみかみあえ	パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 牛乳 シチュールー ウインナー しらす 人参 胡瓜 キャベツ ごま	みかん	みそおにぎり 小魚 白米 ツナ缶 みそ 砂糖 油 生姜
5	水	ご飯 マーボーナス風 大根サラダ みそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 ツナ缶 コーン 白菜 油揚げ ねぎ みそ	バナナ	チョコチップスコーン 牛乳 バター 牛乳 ホットケーキミックス チョコチップ	20	木	ご飯 揚げ魚のソースあえ もやし炒め ゆし豆腐	白米 白身魚 ごま ブロッコリー もやし 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ゆし豆腐 ねぎ	りんご	ジャムパン 牛乳 食パン ジャム バター
6	木	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	スパゲティ 合挽き 玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 カニ棒 卵 小松菜	りんご	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭	21	金	🎄👤🎄👤🎄👤🎄👤🎄👤🎄👤🎄👤🎄👤🎄👤 お 弁 当 会			プリンパフェ 鉄分ウエハース ヨーグルト みかん
7	金	七草粥 きびなごの唐揚げ 油みそ イナムドウチ	白米 春の七草 さつまいも 人参 ツナ缶 きびなご 小麦粉 ブロッコリー 人参 みそ 砂糖 油 豚肉 椎茸 かまぼこ こんにゃく ねぎ みそ	みかん	レーズンパンラスク 牛乳 レーズンパン バター 砂糖	22	土	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン りんご 胡瓜 ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ 人参 ねぎ	バナナ	はちや棒 プルーン 牛乳
8	土	じゅーしー 和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら キャベツ 胡瓜 カニ棒 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ネギ	バナナ	タンナファクルー レーズン 牛乳	24	月	ふりかけ麦ご飯 鶏手羽元の煮つけ ほうれん草の白あえ もずくのみそ汁	白米 押し麦 ふりかけ 鶏手羽元 人参 ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 もずく えのき ねぎ みそ	オレンジ	揚げ紅芋ごま団子 牛乳 紅芋ごま団子 油
11	火	大根チキンカレー マカロニサラダ ワカメスープ	白米 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース マカロニ 胡瓜 卵 みかん缶 マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	サーターアンダギー 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	25	火	雑穀米ご飯 魚フライタルソース 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	白米 雑穀米 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ マヨネーズ 南瓜 キャベツ しめじ ねぎ みそ	ヨーグルトあえ	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ バター コーンフレーク きなこ オートミール
12	水	玄米ご飯 鮭の野菜あんかけ 人参しりしり 大根のみそ汁	白米 玄米 鮭 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参 玉ねぎ 小松菜 ベーコン 卵 大根 油揚げ ねぎ みそ	バナナ	田芋くじアンダギー 牛乳 田芋 芋くず 白玉粉 砂糖 油	26	水	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 沖縄そば かまぼこ ねぎ 切干大根 ツナ缶 胡瓜 塩昆布 金時豆 黒糖	みかん	いなりすし お茶 白米 ごま たくあん
13	木	ご飯 ユーリンチー ジャーマンポテト ワカメスープ	白米 鶏肉 長ネギ はちみつ ごま油 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン ウインナー ワカメ 玉ねぎ ねぎ	りんご	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	27	木	玄米ご飯 サバのおろし煮 ひじき炒め 白菜のみそ汁	玄米 白米 サバ 大根 ねぎ ひじき 人参 しらたき 豚肉 なら 白菜 油揚げ ねぎ みそ	りんご	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス 小麦粉 黒糖 絹豆腐
14	金	ご飯 サバの蒲焼 麩チャンプルー ゆし豆腐	白米 サバ トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 麩 卵 ポーク なら ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	チーズサブレ 牛乳 バター 砂糖 卵 粉チーズ ホットケーキミックス	28	金	もちきびご飯 れんこんハンバーグ 春雨サラダ ワカメのすまし汁	白米 もちきび れんこん 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ブロッコリー 春雨 胡瓜 ハム 人参 ごま油 ワカメ えのき茸 ねぎ	たんかん	バースディケーキ 野菜ジュース
15	土	小松菜チャーハン サラダ 白菜のみそ汁	白米 ウインナー 小松菜 卵 胡瓜 トマト ツナ缶 白菜 木綿豆腐 ねぎ みそ	バナナ	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン	29	土	焼きそば 小松菜の和え物 大根のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 人参 ちくわ 大根 アーサ ねぎ みそ	バナナ	黒棒 チーズ 牛乳
17	月	ご飯 沖縄風おでん かりかり胡瓜 アーサ汁	白米 豚肉 大根 人参 じゃが芋 厚揚げ いんげん 胡瓜 ごま アーサ ねぎ	みかん	大学芋 牛乳 さつまいも ごま	31	月	もずく丼ぶり 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁	白米 押し麦 もずく 玉ねぎ 人参 豚ミンチ ピーマン コーン 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ 木綿豆腐 ワカメ ねぎ みそ	オレンジ	りんごケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 りんご ホットケーキミックス
18	火	ふりかけご飯 ミルフィーユ豚カツ もずく酢 なめこ汁	白米 ふりかけ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ブロッコリー コーン もずく 胡瓜 なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	バナナ	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 重曹 牛乳	 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> <p>※ 10日は成人の日でお休みです。</p> <p>※ 食材の都合により献立を変更することがあります。</p> <p>※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。</p> </div> </div>					

1月 離乳食 献立表

令和4年

美童保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)
	曜日	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む)			曜日	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む)	
4	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜おやき	19	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物				中期	全粥 つぶし肉じゃが キャベツのつぶしあえ すまし汁 果物	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物				後期	軟飯 肉じゃが キャベツの和え物 すまし汁 果物	
5	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	りんご パンケーキ	20	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	パン オニ オンスープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし大根サラダ 白菜のみそ汁 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ 白菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚の煮つけ 人参しりしり煮 ゆし豆腐 果物	
6	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 小松菜スープ 果汁	おじや 南瓜スープ	21	金	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 南瓜ペースト ソーメン汁 果汁	おじや 南瓜 スープ
		中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物				中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物				後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物	
7	金	初期	つぶし粥 魚のすりおろし さつま芋ペースト 大根スープ 果汁	レーズンパン ミルクスープ	22	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 オニオンスープ 果汁	野菜おじや 南瓜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋マッシュ 大根のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物	
8	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	ツナおじや キャベツスープ	24	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ オニオンスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ つぶし鶏汁 果物				中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶし白和え オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ 鶏汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物	
11	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋 スープ	25	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 ささみのミルクつぶし煮 大根つぶしサラダ オニオンスープ 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ ワカメスープ 果物				後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルトあえ	
12	水	初期	つぶし粥 白身魚の野菜煮 人参ペースト 大根スープ 果汁	ささみ粥 小松 菜スープ	26	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト すましスープ 果汁	芋粥 鶏スープ
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋の甘煮 うどん汁 果物	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 大根のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 うどん汁 果物	
13	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏おじや 白菜スープ	27	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	おじや 豆腐 のすまし汁
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 魚のおろしつぶしに 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 魚のおろし煮 人参炒め煮 白菜のみそ汁 果物	
14	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	野菜おじや 豆腐のすまし汁	28	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁	パナナ パンケーキ
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 ゆし豆腐 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 麩チャンプルー煮 ゆし豆腐 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 果物	
15	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	トマトおじや 野菜スー	29	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 大根スープ 果汁	しらすおじや 鶏スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜つぶしあえ 大根のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜あえ 大根のみそ汁 果物	
17	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋 おや き	31	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	鶏粥 南瓜スー プ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 鶏のつぶし煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	
18	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	28	火	 ※ 10日は成人の日でお休みです。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 大根つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物						
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 大根の煮物 豆腐のみそ汁 果物						