



# 1月 離乳食献立表(後期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
2	月		年始休館日		17	火	軟飯	ココロコハンバーグ キャベツのおかか煮 じゃが芋スープ	鶏ミンチ・麩・人参・醤油・サラダ油 キャベツ・おかか・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・醤油
3	火				18	水	軟飯	牛肉の野菜煮 千切大根のくたくた煮 麩とわかめのすまし汁	牛ミンチ・厚揚げ・かぼちゃ・じゃが芋・人参・砂糖・醤油 千切大根・人参・醤油 麩・わかめ・醤油
4	水				19	木	軟飯	煮魚 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	白身魚・醤油・砂糖 じゃが芋・人参・醤油 玉ねぎ・うす揚げ・みそ
5	木	軟飯	いり豆腐 ほうれん草のお浸し 五目汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 ほうれん草・おかか・醤油 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・醤油	20	金	軟飯	ハヤシライス キャベツのやわらか煮 きのこのスープ	牛ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・トマトケチャップ キャベツ・醤油 えのき・しめじ・醤油
6	金	うどん	野菜煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のココロコ煮/りんごの甘煮	うどん・豆腐・玉ねぎ・もやし・人参・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 じゃが芋・醤油/りんご	21	土	軟飯	筑前煮 ほうれん草のごま和え 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・里芋・醤油 ほうれん草・ごま・醤油 麩・わかめ・みそ
7	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 三度豆のやわらか煮 野菜たっぷりスープ	白身魚・ブロッコリー・醤油 三度豆・醤油 玉ねぎ・人参・じゃがいも・醤油	23	月	軟飯	高野豆腐と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘煮 しいたけともやしのすまし汁	高野豆腐・白菜・人参・みそ かぼちゃ・砂糖 しいたけ・もやし・醤油
9	月		成人の日		24	火	軟飯	つくね照り焼き 小松菜としめじのお浸し ざくざく汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・生椎茸・豆腐・砂糖・醤油・片栗粉 小松菜・しめじ・醤油 里芋・大根・人参・ごぼう・椎茸・豆腐・醤油
10	火	軟飯	すき焼き風煮 三度豆のおかか和え えのきと水菜のすまし汁	牛ミンチ・白菜・焼き豆腐・麩・砂糖・醤油 三度豆・おかか・醤油 えのき・水菜・醤油	25	水	軟飯	厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのごま和え 里芋と青菜のみそ汁	厚揚げ・人参・ごま油・砂糖・醤油 ブロッコリー・ごま・醤油 里芋・青菜・みそ
11	水	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 もやしときゅうりの和え物 大根となめこのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 もやし・きゅうり・醤油 大根・なめこ・みそ	26	木	軟飯	白身魚のみそ煮 千切大根の煮物 豆腐と水菜のすまし汁	白身魚・みそ・砂糖 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・砂糖・醤油 豆腐・水菜・醤油
12	木	軟飯	豚ひき肉の春雨丼 小松菜とツナの和え物 トマトと豆腐のスープ	豚ひき肉・もやし・人参・春雨・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油 小松菜・ツナ・醤油 トマト・豆腐・醤油	27	金	軟飯	鮭のきゅうりのばし キャベツのうま煮 白菜と人参のみそ汁	鮭・きゅうり・醤油 キャベツ・醤油 白菜・人参・みそ
13	金	軟飯	カラスカレイの照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐とねぎのすまし汁	カラスカレイ・醤油・砂糖・片栗粉 ほうれん草・えのき・醤油 豆腐・ねぎ・醤油	28	土	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 じゃが芋と三度豆の煮物 コーンスープ	高野豆腐・人参・醤油 じゃが芋・三度豆・醤油 玉ねぎ・コーンクリーム缶・小麦粉・塩
14	土	軟飯	鮭の磯辺和え 大根と人参のポッテリ煮 厚揚げとねぎのみそ汁	鮭・ほうれん草・のり 大根・人参・醤油 厚揚げ・ねぎ・みそ	30	月	うどん	みそ煮込みうどん さつまいもだんご ほうれん草のポッテリ煮/パイナップルバナナ	うどん・豚ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参・みそ さつまいも ほうれん草・醤油/バナナ
16	月	軟飯	酢鶏 三度豆のごま和え ニラと豆腐のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン・人参・トマトケチャップ 三度豆・ごま・醤油 ニラ・豆腐・醤油	31	火	軟飯	白身魚のおろし煮 三度豆のココロコ煮 白菜と人参のスープ	白身魚・大根・醤油 三度豆・醤油 白菜・人参・醤油

