



1月 離乳食献立表(中期)



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	
1	月	年始休館日			17	水	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 ほうれん草としらすのり なつとう汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ほうれん草・しらす・刻みのり・醤油 納豆・わかめ・醤油
2	火				18	木	軟飯	白身魚の煮つけ ゆで野菜のおかか風味 麩と青菜のすまし汁	白身魚・醤油・砂糖・片栗粉 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 麩・青菜・醤油
3	水				19	金	軟飯	豆腐とひき肉のおだんご ほうれん草とえのきのお浸し 玉ねぎとわかめのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉葱・片栗粉・塩・醤油・砂糖 ほうれん草・えのき・醤油 玉ねぎ・わかめ・みそ
4	木				20	土	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 三度豆のおかか和え 豆腐と小松菜のみそ汁	ツナ缶・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆・醤油 三度豆・おかか・醤油 豆腐・小松菜・みそ
5	金	軟飯	鶏肉の白和え ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・しめじ・みそ ほうれん草・おかか・醤油 豆腐・わかめ・醤油	22	月	軟飯	野菜のそぼろあんかけ 人参と三度豆のやわらか煮 大根とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・醤油・片栗粉 三度豆・人参・淡口醤油 大根・わかめ・みそ
6	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ ゆでブロッコリー ベイクドバナナ	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油 ブロッコリー バナナ・砂糖	23	火	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと麩のおひたし じゃが芋とわかめのみそ汁	高野豆腐・青菜・人参・醤油 ブロッコリー・麩・醤油 じゃが芋・わかめ・醤油
8	月		成人の日		24	水	軟飯	白身魚の照り焼き 小松菜とキャベツの煮浸し 大根と白菜のみそ汁	カラスカレイ・砂糖・醤油 小松菜・キャベツ・人参・砂糖・淡口醤油 大根・白菜・みそ
9	火	軟飯	いり豆腐 三度豆のくたくた煮 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 三度豆・醤油 麩・わかめ・みそ	25	木	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 ブロッコリー入りマッシュポテト わかめスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 じゃが芋・ブロッコリー・醤油 わかめ・ほうれん草・醤油
10	水	軟飯	きゅうりと白身魚の甘酢炒め ほうれん草と人参のお浸し キャベツともやしのみそ汁	きゅうり・白身魚・酢・トマトケチャップ・片栗粉・ごま油 ほうれん草・人参・醤油 キャベツ・もやし・みそ	26	金	軟飯	鮭の磯辺和え じゃが芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁	鮭・ほうれん草・のり じゃが芋・人参・醤油 白菜・玉葱・醤油
11	木	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え えのきとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 えのき・わかめ・醤油	27	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ ベイクドバナナ 人参とわかめのみそ汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油 バナナ・砂糖 人参・わかめ・ねぎ・醤油
12	金	軟飯	煮魚 小松菜のうま煮 大根と人参のみそ汁	白身魚・醤油・砂糖 小松菜・醤油 大根・人参・みそ	29	月	軟飯	魚の野菜みそあん キャベツのおかか煮 三度豆と玉ねぎのスープ	白身魚・青菜・人参・みそ・片栗粉 キャベツ・おかか・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油
13	土	軟飯	白身魚のスープ煮 ブロッコリーのごま和え アップルポテト	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ブロッコリー・ごま・醤油 りんご・じゃが芋	30	火	軟飯	ひき肉と大根のとうろみ煮 じゃが芋としらすのおやき 豆乳スープ	鶏ミンチ・大根・醤油・片栗粉 じゃが芋・しらす・人参・片栗粉 玉ねぎ・人参・豆乳・塩
15	月	軟飯	白身魚と野菜のオイル蒸し 白菜のお浸し じゃが芋の豆乳スープ	白身魚・人参・玉ねぎ・醤油 白菜・人参・おかか じゃが芋・人参・豆乳・塩	31	水	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 小松菜としらすのポッテリ煮 麩と水菜のすまし汁	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 小松菜・しらす 麩・水菜・醤油
16	火	軟飯	豆腐とほうれん草のくず煮 三度豆と人参の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 三度豆・人参・醤油 玉ねぎ・わかめ・醤油					

※適宜和風だしを使用します。