



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	
1	火	年始休園日			17	木	軟飯	ミートボール キャベツのおかか煮 野菜スープ	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・醤油 キャベツ・かつお節 じゃが芋・ブロッコリー・塩
2	水				18	金	軟飯	鱈のみそ煮 ほうれん草の白和え 五目汁	鱈・みそ ほうれん草・豆腐・醤油 大根・里芋・うす揚げ・しいたけ・ねぎ・醤油
3	木				19	土	おじや	鶏ひき肉と春雨のおじや 青菜のつま煮 もやしと人参のみそ汁	米・鶏ひき肉・春雨・小松菜・醤油 青菜・醤油 もやし・人参・みそ
4	金				21	月	軟飯	ひき肉と青梗菜のとろとろ 大根とレタスの磯煮 かぼちゃとねぎのみそ汁	鶏ひき肉・青梗菜・醤油 大根・レタス・刻みのり かぼちゃ・人参・みそ
5	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊いたん 野菜のみそ汁 バナナの甘煮	じゃが芋・ツナ・醤油 玉ねぎ・人参・三度豆・みそ バナナ	22	火	うどん	みそ煮込みうどん 人参のやらかからサラダ りんごの甘煮	うどん・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・みそ 人参・もやし・ほうれん草・醤油 りんご
7	月	軟飯	鮭のおろし煮 ブロッコリーのおかか煮 白菜と人参のみそ汁	鮭・大根 ブロッコリー・ほうれん草・かつお節 白菜・人参・みそ	23	水	軟飯	鱈と玉ねぎのだし煮 マカロニサラダ ミネストローネ	鱈・玉ねぎ マカロニ・きゅうり・人参・塩 じゃが芋・三度豆・キャベツ・トマト水煮
8	火	軟飯	高野豆腐の煮物 ひじき煮 麩とねぎのみそ汁	高野豆腐・人参・しいたけ・醤油 ひじき・三度豆・醤油 麩・ねぎ・みそ	24	木	軟飯	絹揚げの野菜あん 白菜と豆苗のやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁	絹揚げ・人参・ピーマン・ねぎ・醤油 白菜・豆苗・醤油 もやし・わかめ・みそ
9	水	軟飯	かぼちゃのそぼろあん 人参とブロッコリーのやわらか煮 白菜と玉ねぎのみそ汁	南瓜・鶏ひき肉・醤油 人参・ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・みそ	25	金	雑炊	ひき肉と舞茸の雑炊 ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮	米・鶏ひき肉・舞茸・ひじき・人参・うす揚げ・みそ ほうれん草・しめじ・三つ葉・醤油 さつま芋
10	木	おじや	まぐろのおじや 粉ふきいも きのこのみそ汁	米・まぐろ・玉ねぎ・人参・豆苗・もやし じゃが芋・青のり しめじ・えのき・しいたけ・みそ	26	土	軟飯	鱈のだしあん ブロッコリー入りマッシュポテト バナナの甘煮	鱈 ブロッコリー・じゃが芋・塩 バナナ
11	金	軟飯	おでん 小松菜とキャベツのお浸し 麩とうす揚げのみそ汁	絹揚げ・じゃが芋・大根・人参・醤油 小松菜・キャベツ・醤油 麩・うす揚げ・ねぎ・みそ	28	月	軟飯	ビビンバ ブロッコリーのおかか煮 わかめとねぎのみそ汁	鶏ひき肉・ほうれん草・もやし・人参・春雨・醤油 ブロッコリー・かつお節 わかめ・ねぎ・みそ
12	土	おじや	ツナのおじや 里芋の煮っころがし 絹揚げと大根のみそ汁	米・ツナ・人参・ねぎ 里芋・醤油 絹揚げ・大根・みそ	29	火	軟飯	鮭のちゃんちゃん焼き風 三度豆の青のり和え 里芋と水菜のすまし汁	鮭・キャベツ・人参・玉ねぎ・えのき・みそ 三度豆・青のり 里芋・水菜・ねぎ・醤油
14	月	軟飯	成人の日		30	水	軟飯	豆腐と舞茸のうまみあん ひじきの煮物 春菊と玉ねぎのみそ汁	豆腐・まいたけ・ブロッコリー・醤油 ひじき・うす揚げ・人参・醤油 春菊・玉ねぎ・みそ
15	火	軟飯	鶏ひき肉と春雨のとろみあん ほうれん草の磯煮 豆腐と水菜のみそ汁	鶏ひき肉・春雨・玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・刻みのり 豆腐・水菜・みそ	31	木	軟飯	鱈の人参ソース ぽってり小松菜のりんごソース和え こしね汁	鱈・人参 小松菜・りんご 大根・里芋・豆腐・うす揚げ・みそ
16	水	軟飯	鮭のだし煮 千切大根の煮物 小松菜とさつま芋のみそ汁	鮭 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・醤油 小松菜・さつま芋・みそ					

※適宜和風だし・片栗粉を使用します。