

# 2020年1月 献立表 (離乳食)

\*4日(土)の給食はお休みです。お弁当をご用意ください。

日	曜	午前食	主な材料	午後食 ( )内は、主な材料です。	日	曜	午前食	主な材料	午後食 ( )内は、主な材料です。
6	月	軟飯 カレー鶏じゃが キャベツのトマト煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 キャベツ 人参 トマト	マカロニきなこ (マカロニ、きなこ)	20	月	軟飯 さつまいものシチュー 三度豆のりし和え	米 鶏肉 さつまいも 人参 大根 粉ミルク 三度豆 のり	トマトかん (トマト、寒天)
7	火	軟飯 豆腐の中華煮 人参のツナ和え	米 豆腐 人参 白菜 椎茸 青梗菜 人参 もやし ツナ	青菜ごはん (米、小松菜)	21	火	軟飯 豆腐の中華煮 人参のツナ和え	米 豆腐 人参 白菜 椎茸 青梗菜 人参 もやし ツナ	じゃがいものカレーそぼろ煮 (じゃがいも、鶏肉、玉ねぎ、 カレー粉)
8	水	軟飯 魚のクリーム煮 ほうれん草のひじき和え	米 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃがいも 粉ミルク ほうれん草 ひじき	あずきごはん (米、あずき)	22	水	軟飯 魚のクリーム煮 ほうれん草のひじき和え	米 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃがいも 粉ミルク ほうれん草 ひじき	わかめごはん (米、わかめ)
9	木	軟飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 大根の含め煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 大根 しめじ	レーズン蒸しパン (ホットケーキミックス、レーズン)	23	木	軟飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 大根の含め煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 大根 しめじ	バナナケーキ (ホットケーキミックス、バナナ)
10	金	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし	米 鶏肉 かぼちゃ 三度豆 ほうれん草 人参	ラスク (パン)	24	金	軟飯 カレー鶏じゃが キャベツのトマト煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 キャベツ 人参 トマト	粉ふきいも (じゃがいも、パセリ)
11	土	軟飯 魚のトマト煮 白菜のおかか煮	米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 白菜 えのき かつお節	かぼちゃのお焼き (かぼちゃ、片栗粉)	25	土	軟飯 魚のトマト煮 白菜のおかか煮	米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 白菜 えのき かつお節	トマトリゾット (米、玉ねぎ、鶏肉、トマト、 パセリ)
14	火	軟飯 キャベツのそぼろ煮 なすの煮びたし	米 鶏肉 キャベツ 人参 えのき なす	焼きいも (さつまいも)	27	月	軟飯 魚と野菜のみそ煮 豆と人参の煮物	米 白身魚 白菜 人参 大根 大豆 人参	にゅうめん (そうめん、玉ねぎ、鶏肉、椎茸)
15	水	軟飯 高野豆腐の含め煮 ひじき煮	米 高野豆腐 かぼちゃ 三度豆 ひじき 人参	しらすごはん (米、しらす)	28	火	軟飯 キャベツのそぼろ煮 なすの煮びたし	米 鶏肉 キャベツ 人参 えのき なす	マーマレードポテト (さつまいも、マーマレード)
16	木	軟飯 魚の野菜あんかけ じゃがいもスティック	米 白身魚 人参 しめじ ほうれん草 じゃがいも	ジャムサンド (パン、苺ジャム)	29	水	軟飯 高野豆腐の含め煮 ひじき煮	米 高野豆腐 かぼちゃ 三度豆 ひじき 人参	かつおごはん (米、かつお節)
17	金	軟飯 肉豆腐 小松菜と人参のおかか煮	米 鶏肉 豆腐 椎茸 玉ねぎ 小松菜 人参 かつお節	さつまいもの茶巾包み (さつまいも)	30	木	軟飯 魚の野菜あんかけ じゃがいもスティック	米 白身魚 人参 しめじ ほうれん草 じゃがいも	人参ケーキ (ホットケーキミックス、人参)
18	土	軟飯 キャベツとツナのうま煮 青梗菜の煮びたし	米 ツナ キャベツ 人参 もやし 青梗菜 人参	りんごのコンポート (りんご)	31	金	軟飯 さつまいものシチュー 三度豆のりし和え	米 鶏肉 さつまいも 人参 大根 粉ミルク 三度豆 のり	のりポテト (じゃがいも、青のり)

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。

聖和乳幼児保育センター・ほぷら保育園