

# 2022年 1月献立表 (離乳食)

| 日 曜  | 午前食                               | 主な材料                                | 午後食<br>( )内は、主な材料です。        | 日 曜  | 午前食                               | 主な材料                                | 午後食<br>( )内は、主な材料です。              |
|------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 5 水  | 軟飯<br>とりじゃが<br>かぼちゃの含め煮           | 米<br>鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも<br>かぼちゃ        | わかめごはん<br>(米 わかめ)           | 19 水 | 軟飯<br>とりじゃが<br>かぼちゃの含め煮           | 米<br>鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも<br>かぼちゃ        | あずきごはん<br>(米 あずき)                 |
| 6 木  | 軟飯<br>魚のみそ煮<br>三度豆のおかか煮           | 米<br>白身魚 玉ねぎ ほうれん草<br>三度豆 かつお節      | かぼちゃようかん<br>(かぼちゃ)          | 20 木 | 軟飯<br>魚のみそ煮<br>三度豆のおかか煮           | 米<br>白身魚 玉ねぎ ほうれん草<br>三度豆 かつお節      | かぼちゃの蒸しパン<br>(ホットケーキミックス<br>かぼちゃ) |
| 7 金  | 軟飯<br>肉豆腐<br>人参のきんぴら煮             | 米<br>鶏肉 豆腐 三度豆 しめじ 小松菜<br>人参 もやし    | 青菜がゆ<br>(米 ほうれん草 人参<br>鶏肉)  | 21 金 | 軟飯<br>肉豆腐<br>人参のきんぴら煮             | 米<br>鶏肉 豆腐 三度豆 しめじ 小松菜<br>人参 もやし    | さつまいもりんご煮<br>(さつまいも りんご)          |
| 8 土  | 軟飯<br>大豆のトマト煮<br>白菜の煮びたし          | 米<br>大豆 玉ねぎ 人参 しめじ トマト<br>白菜 えのき    | マカロニきなこ<br>(マカロニ きなこ)       | 22 土 | 軟飯<br>大豆のトマト煮<br>白菜の煮びたし          | 米<br>大豆 玉ねぎ 人参 しめじ トマト<br>白菜 えのき    | のりポテト<br>(じゃがいも 青のり)              |
| 11 火 | 軟飯<br>魚のトマトソースがけ<br>ブロッコリーのおかか和え  | 米<br>白身魚 玉ねぎ トマト 人参<br>ブロッコリー かつお節  | 粉ふきいもカレー風味<br>(じゃがいも)       | 24 月 | 軟飯<br>高野豆腐の含め煮<br>キャベツのおかか煮       | 米<br>高野豆腐 かぼちゃ 三度豆<br>キャベツ かつおぶし    | さつまいもごはん<br>(米 さつまいも)             |
| 12 水 | 軟飯<br>かぼちゃときのこのそぼろ煮<br>ほうれん草ののり和え | 米<br>鶏肉 かぼちゃ 三度豆 しめじ<br>ほうれん草 人参 のり | 人参ごはん<br>(米 人参)             | 25 火 | 軟飯<br>魚のトマトソースがけ<br>ブロッコリーのおかか和え  | 米<br>白身魚 玉ねぎ トマト 人参<br>ブロッコリー かつお節  | レーズン蒸しパン<br>(ホットケーキミックス<br>レーズン)  |
| 13 木 | 軟飯<br>大根とツナのうま煮<br>ブロッコリーの煮びたし    | 米<br>ツナ 大根 人参 しめじ<br>ブロッコリー         | かぼちゃサンド<br>(麦ロール かぼちゃ)      | 26 水 | 軟飯<br>かぼちゃときのこのそぼろ煮<br>ほうれん草ののり和え | 米<br>鶏肉 かぼちゃ 三度豆 しめじ<br>ほうれん草 人参 のり | そぼろごはん<br>(米 鶏肉)                  |
| 14 金 | 軟飯<br>魚のカレー煮<br>小松菜の白和え           | 米<br>白身魚 人参 舞茸 三度豆<br>小松菜 豆腐        | りんごかん<br>(りんご 寒天)           | 27 木 | 軟飯<br>大根とツナのうま煮<br>ブロッコリーの煮びたし    | 米<br>ツナ 大根 人参 しめじ<br>ブロッコリー         | ふかしいも<br>(さつまいも)                  |
| 15 土 | 軟飯<br>鶏と野菜のうま煮<br>小松菜のみそ汁         | 米<br>鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ<br>小松菜 えのき       | さつまいもの茶巾包み<br>(さつまいも)       | 28 金 | 米<br>赤ちゃんマーボー<br>チンゲン菜のおかか煮       | 米<br>鶏肉 豆腐 玉ねぎ 椎茸 人参<br>チンゲン菜 かつお節  | みそうどん<br>(うどん 玉ねぎ えのき 人参<br>ツナ)   |
| 17 月 | 米<br>赤ちゃんマーボー<br>チンゲン菜のおかか煮       | 米<br>鶏肉 豆腐 玉ねぎ 椎茸 人参<br>チンゲン菜 かつお節  | にゅうめん<br>(そうめん 白菜 人参<br>椎茸) | 29 土 | 軟飯<br>鶏と野菜のうま煮<br>小松菜のみそ汁         | 米<br>鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ<br>小松菜 えのき       | ポテトサラダ<br>(じゃがいも ツナ 人参)           |
| 18 火 | 軟飯<br>カレー肉じゃが<br>しろ菜の煮びたし         | 米<br>鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも<br>しろ菜 しめじ     | いもようかん<br>(さつまいも 寒天)        | 31 月 | 軟飯<br>カレー肉じゃが<br>しろ菜の煮びたし         | 米<br>鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも<br>しろ菜 しめじ     | マカロニのトマト煮<br>(マカロニ トマト 玉ねぎ<br>ツナ) |

★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。