

2022年 1月献立表 (離乳食)

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