

1月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
6	水	松風焼き 大根なます すまし汁 りんご	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ /大根 人参 胡瓜 しらす /玉葱 人参 ほうれん草 /りんご	黒豆煮しパン	松風焼き 大根なます すまし汁 りんご	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 ごま みそ/大根 人参 胡瓜 しらす /玉葱 かまぼこ 人参 ほうれん草 /りんご	牛乳 黒豆煮しパン
7	木	魚のみそ煮 マカロニポリタン けんちん汁 みかん	魚 みそ/マカロニ 玉葱 人参 ケチャップ/大根 人参 豆腐 椎茸 うす揚げ 青葱/みかん	七草粥	魚の西京焼き マカロニポリタン けんちん汁 みかん	白身 白みそ みそ ごま/マカロニ 玉葱 人参 ビーマン 豚ミンチ ケチャップ/大根 人参 豆腐 椎茸 うす揚げ ごぼう 青葱/みかん	七草粥
8	金	鶏肉の照り煮 ごま和え みそ汁 パナナ	鶏肉 生姜 片栗粉 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま/豆腐 白菜 人参 みそ/パナナ	お菓子	鶏肉の竜田揚げ ごま和え みそ汁 パナナ	鶏肉 生姜 片栗粉 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま/豆腐 白菜 人参 みそ/パナナ	牛乳 お菓子
9	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
12	火	冬野菜のポトフ 中華スパゲティ みかん	かぶ 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ コンソメ パセリ スパゲティ 人参 卵 胡瓜 /みかん	小豆のパウンド ケーキ	冬野菜のポトフ 中華スパゲティ ちくわのマヨネーズ焼き みかん	ウィンナー かぶ 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ コンソメ パセリ /ちくわ 青のり マヨネーズ/スパゲティ 人参 卵 ハム 胡瓜 ごま油 /みかん	牛乳 小豆のパウンド ケーキ
13	水	麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ みかん	豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 豆腐 青葱 みそ/南瓜 胡瓜 チーズ /玉葱 人参 青梗菜 /みかん	さつまいも ようかん	麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ みかん	豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 豆腐 白ネギ 青葱 赤みそ みそ こんにやく 生姜/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ/玉葱 人参 青梗菜 ベーコン /みかん	牛乳 さつまいも ようかん
14	木	ハンバーグ ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	玉葱 豚ミンチ 豆腐 卵 パン粉 片栗粉/ひじき 玉葱 コーン 人参 胡瓜/大根 うす揚げ 人参 葱 みそ /オレンジ	お菓子	れんこんバーグ ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	れんこん 玉葱 豚ミンチ 豆腐 卵 パン粉 片栗粉/ひじき 玉葱 コーン 人参 胡瓜 ごま油/大根 うす揚げ 人参 葱 みそ /オレンジ	牛乳 お菓子
15	金	煮魚 南瓜のそぼろ煮 異たくさんみそ汁 パナナ	白身/南瓜 鶏ミンチ /大根 人参 厚揚げ /じゃがいも 青葱 みそ/パナナ	お菓子 みかん	魚の南部焼き 南瓜のそぼろ煮 異たくさんみそ汁 パナナ	白身 ごま/南瓜 鶏ミンチ/大根 人参 厚揚げ ごぼう じゃがいも 青葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子 みかん
16	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
18	月	あんかけうどん おかか和え みかん	うどん 玉葱 人参 椎茸 鶏肉 卵 青葱 片栗粉/小松菜 白菜 人参 糸けずり /みかん	スコーン	あんかけうどん おかか和え ウィンナー みかん	うどん 玉葱 人参 椎茸 鶏肉 卵 青葱 片栗粉/小松菜 白菜 人参 かまぼこ 糸けずり /香辛き (ウィンナー) /みかん	牛乳 大豆入り スコーン
19	火	鶏肉の照り煮 キャベツ和え みそ汁 オレンジ	鶏もも肉 /キャベツ ブロッコリー /もやし 人参 揚げ みそ/オレンジ	鬼まんじゅう	チキンピカタ カレーマヨ和え みそ汁 オレンジ	鶏もも肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ/キャベツ ブロッコリー ハム カレー粉 マヨネーズ/もやし 人参 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 鬼まんじゅう
20	水	ぎせい豆腐 納豆和え みそ汁 みかん	鶏ミンチ しいたけ 玉葱 豆腐 葱 人参 卵/ひきわり納豆 ほうれん草 人参/大根 南瓜 葱 みそ/みかん	ウェハース	ぎせい豆腐 納豆和え みそ汁 みかん	鶏ミンチ しいたけ 玉葱 豆腐 葱 人参 卵/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 えのき/大根 南瓜 葱 みそ/みかん	牛乳 人参 ドーナツ
21	木	魚のチーズ焼き 五目きんぴら みそ汁 パナナ	白身 玉葱 ビーマン チーズ /ごぼう れんこん 人参/豆腐 なめこ 小松菜 みそ /パナナ	お菓子	魚のピザ風味焼き 五目きんぴら みそ汁 パナナ	白身 玉葱 ビーマン チーズ ピザソース ケチャップ/ごぼう れんこん 人参 糸こんにやく ごま/豆腐 なめこ 小松菜 みそ /パナナ	牛乳 お菓子
22	金	肉じゃが マカロニサラダ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 /マカロニ 胡瓜 人参 /みかん	パンケーキ	ハヤシライス りんご入りマカロニサラダ ブロッコリー みかん	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも ハヤシル/りんご マカロニ 胡瓜 人参 /ブロッコリー/みかん	牛乳 ケーキ
23	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
25	月	じゃがいものそぼろ煮 かき玉汁 かぶとツナのサラダ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも いんげん/卵 玉葱 人参 なら /かぶ ツナ 人参 胡瓜/パナナ	お好み焼き	じゃがいものそぼろ煮 かき玉汁 かぶとツナのサラダ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも いんげん/卵 玉葱 人参 なら /かぶ ツナ 人参 胡瓜 マヨネーズ/パナナ	牛乳 お好み焼き
26	火	おでん キャベツのごま和え みそ汁 みかん	大根 人参 がんも /キャベツ 人参 えのき /豆腐 玉葱 わかめ/みかん	おから マドレーヌ	おでん キャベツのごま和え みそ汁 みかん	大根 卵 人参 平天 ちくわ がんも /キャベツ 人参 えのき すりごま/豆腐 玉葱 わかめ/みかん	牛乳 おから マドレーヌ
27	水	魚のみぞれ煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	白身 大根 葱 /春雨 人参 胡瓜 /白菜 厚揚げ 人参 みそ /みかん	ヨーグルト パナナ	魚のみぞれ煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	白身 大根 葱 生姜/春雨 人参 ハム 胡瓜 コーン 酢/白菜 厚揚げ 人参 みそ/みかん	ヨーグルト パナナ
28	木	さつまいもグラタン ごま和え コンソメスープ オレンジ	さつまいも 玉葱 人参 鶏ミンチ ほうれん草 小麦粉 /バター /ブロッコリー 胡瓜 /キャベツ 玉葱 人参 コンソメ/オレンジ	大根粥	さつまいもグラタン ごま和え コンソメスープ オレンジ	さつまいも 玉葱 人参 鶏ミンチ ほうれん草 小麦粉 /バター コンソメ パン粉 粉チーズ/ブロッコリー 胡瓜 ちくわ ごま 酢/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン コンソメ/オレンジ	大根飯
29	金	白身魚煮 大根サラダ 白菜のスープ みかん	白身魚/大根 胡瓜 人参 ツナ /白菜 玉葱 人参 鶏ミンチ /みかん	お菓子	みそひれカツ 大根サラダ 白菜のぼかぼかスープ みかん	豚ひれ パン粉 卵 小麦粉 みそ ごま/大根 胡瓜 人参 ツナ 和風ドレッシング/白菜 玉葱 人参 鶏ミンチ 生姜 中華だし/みかん	牛乳 お菓子
30	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。