

令和3年度

# 1月離乳食献立



★ 19日 お弁当の日 ★

くげにし保育園【922-0007】

| 主食   | 10倍粥                         | 5倍粥                         | 軟飯  | ごはん  | おやつ                     |
|------|------------------------------|-----------------------------|-----|--|-------------------------|
|      | 60g                          | 80g                         | 90g | 60g  |                         |
| 4 火  | 人参の煮物<br>ほうれん草の煮物 すまし汁       | 人参の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁         |     | 鮭ごはん 揚げシューマイ<br>切干大根中華風サラダ 野菜のみそ汁          | ★手作りおやつ★<br>フルーチェ       |
| 5 水  | きゃべつとチーズの煮物<br>かぼちゃの煮物 うどん   | きゃべつとチーズの煮物 かぼちゃの煮物 うどん     |     | ごはん きつねうどん ひじきの五目煮 ツナサラダ チーズ               | 牛乳 ビスケット                |
| 6 木  | 豆腐と野菜の煮物<br>白菜の煮物 すまし汁       | 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮物 すまし汁         |     | ごはん 八宝菜 しめじのごま和え 豆腐のみそ汁                    | ★手作りおやつ★<br>牛乳 青のリトースト  |
| 7 金  | キャベツの煮物<br>人参の煮物 すまし汁        | キャベツと合挽き肉の煮物 人参の煮物 すまし汁     |     | ハヤシライス コールスローサラダ<br>もやしとわかめのスープ バイン缶       | 牛乳 おせんべい                |
| 8 土  | 豆腐の煮物<br>小芋の煮物 すまし汁          | 豆腐の煮物 小芋の煮物 すまし汁            |     | チャーハン 野菜の酢の物<br>豆腐とえのきのスープ                 | 牛乳 クラッカー                |
| 10 月 | ★ 祝日 成人の日 ★                  |                             |     |  |                         |
| 11 火 | 大根と豆腐の煮物<br>じゃが芋の煮物 すまし汁     | 大根と豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁       |     | ごはん 千草焼き 大根サラダ<br>豆腐の中華風スープ                | ★手作りおやつ★<br>牛乳 アメリカンドック |
| 12 水 | ほうれん草の煮物<br>里芋の煮物 うどん        | ほうれん草の煮物 里芋と牛挽き肉の煮物 うどん     |     | ごはん 肉うどん じゃこの酢の物 里芋の煮物                     | 牛乳 ビスケット                |
| 13 木 | 小松菜の煮物<br>キャベツの煮物 すまし汁       | 小松菜の煮物 キャベツの煮物 すまし汁         |     | ごはん コロッケ 小松菜のみそ汁<br>ウインナーと野菜のカレー炒め         | ★手作りおやつ★<br>牛乳 チーズケーキ   |
| 14 金 | じゃが芋の煮物<br>豆腐と野菜の煮物 すまし汁     | じゃが芋と豚挽き肉の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁  |     | カレーライス マカロニサラダ<br>豆腐入り人参スープ バイン缶           | 牛乳 おせんべい                |
| 15 土 | キャベツの煮物<br>かぼちゃの煮物 すまし汁      | キャベツの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁        |     | 炊き込みご飯 野菜炒め 豆腐の吸物                          | 牛乳 クラッカー                |
| 17 月 | 鶏挽き肉と野菜の煮物<br>豆腐と野菜の煮物 すまし汁  | 鶏挽き肉と野菜の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁    |     | そぼろ丼 納豆和え 八宝汁                              | ★手作りおやつ★<br>牛乳 じゃが芋     |
| 18 火 | 人参の煮物<br>ほうれん草の煮物 すまし汁       | 人参の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁         |     | 鮭ごはん 揚げシューマイ<br>切干大根中華風サラダ 野菜のみそ汁          | ★手作りおやつ★<br>ヨーグルト和え     |
| 19 水 | ★ お弁当の日 ★                    |                             |     |  |                         |
| 20 木 | ほうれん草とふの煮物<br>人参の煮物 すまし汁     | ほうれん草と牛肉の煮物 人参とキャベツの煮物 すまし汁 |     | ごはん チンジャオロース しめじのごま和え 豆腐のみそ汁               | ★手作りおやつ★<br>牛乳 青のリトースト  |
| 21 金 | キャベツの煮物<br>人参の煮物 すまし汁        | キャベツと合挽き肉の煮物 人参の煮物 すまし汁     |     | ハヤシライス コールスローサラダ<br>もやしとわかめのスープ バイン缶       | 牛乳 おせんべい                |
| 22 土 | 豆腐の煮物<br>小芋の煮物 すまし汁          | 豆腐の煮物 小芋の煮物 すまし汁            |     | チャーハン 野菜の酢の物<br>豆腐とえのきのスープ                 | 牛乳 クラッカー                |
| 24 月 | 大根と鶏挽き肉の煮物<br>じゃが芋の煮物 すまし汁   | 大根と鶏挽き肉の煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁     |     | ごはん イタリアンスパゲッティ ポテトサラダ<br>スクランブルエッグ 大根のみそ汁 | ★手作りおやつ★<br>牛乳 黒糖煮しパン   |
| 25 火 | キャベツと白身魚の煮物<br>豆腐と人参の煮物 すまし汁 | キャベツと白身魚の煮物 豆腐と人参の煮物 すまし汁   |     | ごはん 魚の煮物 春雨サラダ 豆腐の中華風スープ                   | ★手作りおやつ★<br>牛乳 焼きそば     |
| 26 水 | ほうれん草の煮物<br>里芋の煮物 うどん        | ほうれん草の煮物 里芋と牛挽き肉の煮物 うどん     |     | ごはん 肉うどん じゃこの酢の物 里芋の煮物                     | 牛乳 ビスケット                |
| 27 木 | 小松菜の煮物<br>キャベツの煮物 すまし汁       | 小松菜の煮物 キャベツの煮物 すまし汁         |     | ごはん コロッケ 小松菜のみそ汁<br>ウインナーと野菜のカレー炒め         | ★手作りおやつ★<br>牛乳 チーズケーキ   |
| 28 金 | かぼちゃの煮物<br>豆腐と野菜の煮物 すまし汁     | かぼちゃの煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁       |     | ちらし寿司 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁                       | ★手作りおやつ★<br>牛乳 パースデーケーキ |
| 29 土 | キャベツの煮物<br>かぼちゃの煮物 すまし汁      | キャベツの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁        |     | 炊き込みご飯 野菜炒め 豆腐の吸物                          | 牛乳 クラッカー                |
| 31 月 | 鶏挽き肉と野菜の煮物<br>豆腐と野菜の煮物 すまし汁  | 鶏挽き肉と野菜の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁    |     | そぼろ丼 納豆和え 八宝汁                              | ★手作りおやつ★<br>牛乳 じゃが芋     |

10時おやつ:ごはん食ヤクルト/離乳食豆乳

※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますが、ご了承ください。

月齢はあくまでも目安で、調理形態・分量・献立内容は、一人一人の発達に応じて出しています。

アレルギーのある子には、代替食・除去食を出しています。

おやつは、月齢一人一人、離乳食の進み具合で出しています。

