

2023年

1月

離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期	初期
4 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	松かさ焼き ごはん ひじき煮 なし 小松菜と人参のすまし汁	5倍粥 ひじき煮 豆腐ハンバーグ 小松菜と人参のすまし汁	7倍粥 ひじき煮 豆腐ハンバーグ 小松菜と人参のすまし汁	10倍粥 ブロッコリー煮 人参の白和え
	牛乳 ふかしいも	さつまいも煮	さつまいも煮	
5 木	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレーライス ほうれん草と人参のごま和え 春雨スープ もも	5倍粥 柔らか肉じゃが ほうれん草と人参和え 玉ねぎのスープ	7倍粥 柔らか肉じゃが ほうれん草と人参煮 玉ねぎのスープ	10倍粥 じゃがいも煮 ほうれん草と人参煮
	牛乳 にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	
6 金	おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	肉うどん ポイルブロッコリー 豆煮 みかん	鶏ひき肉うどん みかん ブロッコリーと人参和え	鶏ひき肉うどん みかん ブロッコリーと人参煮	10倍粥 しらす煮 ブロッコリーと人参煮
	牛乳 七草粥	ほうれん草粥	ほうれん草粥	
7 土	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	しらすチャーハン パナナ 鶏ささみのカレーサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	しらす粥 パナナ キャベツと人参和え ブロッコリーのスープ	しらす粥 パナナ キャベツと人参煮 ブロッコリーのスープ	10倍粥 ブロッコリー煮 しらすとかぼちゃ煮
	牛乳 かぼちゃどら焼き	かぼちゃ煮	かぼちゃ煮	
10 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉とほうれん草煮 ごはん 白菜と人参の昆布和え パイン 納豆汁	5倍粥 根菜のみそ汁 鶏ひき肉とほうれん草煮 白菜と人参和え	7倍粥 根菜のみそ汁 鶏ひき肉とほうれん草煮 白菜と人参煮	10倍粥 ほうれん草煮 大根と人参煮
	牛乳 マカロニきな粉	マカロニきな粉	マカロニのミルク煮	
11 水	牛乳 クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい	
	三色丼 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツとえのきのみそ汁 なし	三色粥 野菜の含め煮 キャベツのみそ汁	三色粥 野菜の含め煮 キャベツのみそ汁	10倍粥 人参煮 かぼちゃとほうれん草煮
	牛乳 あんこ汁 ビスケット	野菜おやき	野菜おやき	
12 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレイのごま照り焼き ごはん ジャーマンポテト みかん ほうれん草と厚揚げのみそ汁	5倍粥 マッシュポテト カレイ煮 みかん ほうれん草のみそ汁	7倍粥 マッシュポテト カレイ煮 みかん ほうれん草のみそ汁	10倍粥 カレイ煮 じゃがいもと人参煮
	牛乳 パンケーキ	ビスケット ウエハース	おせんべい	
13 金	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	ミートソーススパゲティー もも キャベツと人参のゆかり和え もやし中華スープ	ミートソーススパゲティー キャベツと人参和え 玉ねぎのスープ	7倍粥 玉ねぎのスープ 鶏ひき肉とトマト煮 キャベツと人参煮	10倍粥 かぼちゃ煮 しらすとブロッコリー煮
	牛乳 昆布おにぎり	野菜おじや	野菜おじや	
14 土	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	豚丼 小松菜とちくわ炒め お麩とわかめのみそ汁 ミニゼリー	しらす粥 小松菜と人参和え 人参のみそ汁	しらす粥 小松菜と人参煮 人参のみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 かぼちゃと人参煮
	麦茶 黒ごまプリン	ヨーグルト おせんべい	ヨーグルト おせんべい	
16 月	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	豆腐ハンバーグ ごはん ブロッコリーとしらす和え パイン 里芋とねぎのみそ汁	5倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとしらす和え 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとしらす煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ブロッコリーとしらす煮
	牛乳 ココアバナナパンケーキ	バナナ ウエハース	バナナ おせんべい	
17 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	チキンカレーライス 三色ナムル 白菜とコーンのスープ パナナ	5倍粥 三色和え 柔らか肉じゃが 白菜のスープ パナナ	7倍粥 柔らか肉じゃが ほうれん草と人参煮 白菜のスープ パナナ	10倍粥 じゃがいも煮 ほうれん草と人参煮
	牛乳 ちぢみ	野菜おやき	野菜おやき	
18 水	牛乳 クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい	
	ピザバーグ ごはん キャベツと人参の昆布和え なし 人参ともやしのみそ汁	5倍粥 豆腐ハンバーグ キャベツと人参和え 人参ともやしのみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ キャベツと人参煮 人参のみそ汁	10倍粥 しらす煮 人参の白和え
	麦茶 コーンフレーク	きな粉ヨーグルト	きな粉ヨーグルト	

19 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	肉豆腐 ごはん マカロニサラダ もも 小松菜としめじのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉と豆腐煮 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐煮 かぼちゃ煮 小松菜のみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 ブロッコリーと人参煮
20 金	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	中華丼 ほうれん草と人参のおかか和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 パイン	しらす粥 ほうれん草と人参和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	しらす粥 ほうれん草と人参煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	10倍粥 じゃがいも煮 ほうれん草と人参煮
21 土	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	しょうゆラーメン みかん ブロッコリーとひじきの炒めもの	しらすうどん みかん ブロッコリーと人参和え	しらすうどん みかん ブロッコリーと人参煮	10倍粥 しらす煮 かぼちゃとほうれん草煮
23 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	しょうゆラーメン みかん ブロッコリーとひじきの炒めもの	しらすうどん みかん ブロッコリーと人参和え	しらすうどん みかん ブロッコリーと人参煮	10倍粥 しらす煮 かぼちゃとほうれん草煮
24 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏肉のトマト煮 ごはん ブロッコリーの白和え もも お麩とほうれん草のみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーの白和え ほうれん草のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーの白和え ほうれん草のみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 ブロッコリーの白和え
25 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏肉のトマト煮 ごはん ブロッコリーの白和え もも お麩とほうれん草のみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーの白和え ほうれん草のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーの白和え ほうれん草のみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 ブロッコリーの白和え
26 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレー煮 小松菜の中華風サラダ ごはん みかん 豆腐となめこのみそ汁	5倍粥 カレイ煮 小松菜と人参和え 豆腐のみそ汁 みかん	7倍粥 カレイ煮 小松菜と人参煮 豆腐のみそ汁 みかん	10倍粥 カレイ煮 人参の白和え
27 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	回鍋肉 ごはん 春雨サラダ わかめスープ なし	5倍粥 玉ねぎのスープ 鶏ひき肉と野菜のみそ煮 スティック人参・きゅうり	7倍粥 玉ねぎのスープ 鶏ひき肉と野菜のみそ煮 ほうれん草と人参煮	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草と人参煮
28 土	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレーうどん しゅうまい ブロッコリーと人参のごま和え パナナ	しらすうどん パナナ ブロッコリーと人参和え	しらすうどん パナナ ブロッコリーと人参煮	10倍粥 しらす煮 ブロッコリーと人参煮
30 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレーうどん しゅうまい ブロッコリーと人参のごま和え パナナ	しらすうどん パナナ ブロッコリーと人参和え	しらすうどん パナナ ブロッコリーと人参煮	10倍粥 しらす煮 ブロッコリーと人参煮
31 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉とほうれん草煮 キャベツの納豆サラダ ごはん 豚汁 パイン	5倍粥 キャベツと人参和え 鶏ひき肉とほうれん草煮 根菜のみそ汁	7倍粥 キャベツと人参煮 鶏ひき肉とほうれん草煮 根菜のみそ汁	10倍粥 大根煮 ほうれん草と人参煮

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されご家庭でお試ください。

