

1月 離乳食献立予定

令和4年度 保育所

		12～18ヶ月	9～11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	○は午後おやつ		
4	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ◎牛乳 ウエハース ○牛乳 ビスケット	ポトフ 柔かブロッコリー 鶏肉と野菜の旨煮 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	ポトフ 柔かブロッコリー ささ身と野菜の旨煮 5倍粥	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト ささみのペースト 10倍粥 野菜スープ
5	木	ハンバーグ さつま芋のココロサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 りんご ◎豆乳 せんべい ○フルーツヨーグルト	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 小松菜のすまし汁 軟飯～全粥 ○お茶 フレーンヨーグルト	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 小松菜の旨煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト さつま芋のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
6	金	筑前煮 紅白なます しらす煮 七草粥すまし汁 みかん ◎牛乳 サンドビスケット ○牛乳 きんとん	しらす煮 大根の旨煮 さつま芋煮 すまし汁 軟飯～全粥 ○お茶 みかん	しらす煮 大根の煮物 さつま芋煮 花麩のすまし汁 5倍粥	しらすのペースト 人参のペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
7	土	牛乳 クッキー りんごジュース やわらかあられ			
10	火	ミートスパゲティー 白菜のごま和え セロリのコンソメスープ みかん ◎牛乳 ソフトあられ ○牛乳 ジャムサンド	ささ身煮 白菜の柔か煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 みかん	ささ身煮 白菜の柔か煮 じゃが芋の旨煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 白菜のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	水	トンカツ ポイル野菜のオーロラソースかけ コンシスープ オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○ヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋と人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
12	木	赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 ハナナ ◎牛乳 ぶかし芋 ○牛乳 きなこマフィン	煮魚 大根の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 ハナナ	煮魚 大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
13	金	炊き込みご飯 スパゲティーナポリタン から揚げ フライドポテト 野菜サラダ りんご ◎ヨーグルト ○牛乳 ホットケーキ	鶏肉のリゾット じゃが芋煮 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	鶏肉のリゾット じゃが芋煮 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身とじゃが芋のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
14	土	牛乳 煎餅 オレンジジュース ビスケット			
16	月	野菜ラーメン キャベツの中華和え お魚ふりかけ バイン ◎豆乳 ビスケット ○牛乳 きなこおかし	焼き鮭 キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	焼き鮭 キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草のおひたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 野菜スープ キャベツと人参のペースト ほうれん草のペースト 10倍粥
17	火	鶏肉の照り煮 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁 りんご ◎牛乳 せんべい ○牛乳 豆乳フレンチトースト	鶏肉と野菜の旨煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	ささ身のうま煮 人参と大根の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参と大根のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	水	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁 みかん ◎牛乳 ボーロ ○牛乳 ソフトあられ	豆腐煮 大根の煮物 麩の柔か煮 柔かブロッコリー 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんごヨーグルト	豆腐煮 大根の煮物 麩の柔か煮 柔かブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	木	★鯖の梅焼き ★小松菜と油揚げの煮びたし 白菜の味噌汁 りんご ◎牛乳 みかん ○お茶 ★さくらえびのおにぎり	煮魚 小松菜と人参の煮物 白菜の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	煮魚 小松菜と人参の煮物 白菜のスープ 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	金	揚げ餃子 伴三糸 えのきのかきたま汁 オレンジ ◎牛乳 チーズ ○牛乳 スイートラスク	しらすと人参の煮物 玉ねぎとキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	しらすと人参の煮物 玉ねぎとキャベツの煮物 しらす干し 野菜スープ 5倍粥	玉ねぎとキャベツのペースト 人参の旨煮 野菜スープ しらす干し 10倍粥
21	土	牛乳 あられ リンゴジュース かりんとう			
23	月	親子うどん 野菜の煮物 チーズ ハナナ ◎牛乳 スティックパン ○牛乳 クラッカー	煮込みうどん いんげんと人参の柔か煮 しらすの柔か煮 軟飯～全粥 ○お茶 ハナナ	煮込みうどん いんげんと人参の柔か煮 しらすの柔か煮 5倍粥	しらすと野菜のペースト いんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥
24	火	かりん揚げ 納豆和え じゃが芋の味噌汁 みかん ◎牛乳 ソフトおかし ○牛乳 あんぱん	鶏肉の旨煮 小松菜と人参の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 みかん	鶏肉の旨煮 小松菜と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 小松菜と人参のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	水	鮭のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこあえ オレンジ 冬野菜の豆乳スープ ◎牛乳 ハナナ ○牛乳 マカロニ安梧川	焼き鮭 ほうれん草のじゃこあえ 冬野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	焼き鮭ほくし ほうれん草とじゃこの柔か和え物 冬野菜スープ 5倍粥	鮭のペースト ほうれん草とキャベツのペースト かぶと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
26	木	回鍋肉 大学芋 かぶの味噌汁 みかん ◎豆乳 塩せんべい ○牛乳 オリジナルサブシ	煮魚 キャベツの煮びたし さつま芋煮 かぶのスープ 軟飯～全粥 ○お茶 みかん	煮魚 キャベツの煮びたし さつま芋煮 かぶのスープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト さつまいものペースト かぶのペースト 野菜スープ 10倍粥
27	金	マカロニグラタン ポイルブロッコリー ほうれん草のコンソメスープ りんご ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 せんべい	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参とブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース サブシ			
30	月	コーンクリームパスタ 人参しりしり 野菜スープ りんご ◎牛乳 サンドビスケット ○豆乳 焼きドーナツ	鶏肉の旨煮 ほうれん草と人参の煮びたし 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 りんご	ささ身の旨煮 ほうれん草と人参の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	火	白身魚のフライ ポイル野菜 白菜の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ハナナ ○牛乳 トースト	煮魚 キャベツと人参の旨煮 白菜の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 キャベツと人参の旨煮 白菜の味噌汁 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。