

# 1の予定献立表 (完了離乳食：12ヶ月～)



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	年始休業					18 (水)	ごはん みそ汁 鶏つくね いんげんのソテー	米、パン 牛乳、鶏肉	だいごん、いんげん、 ほうれんそう、 にんじん、いちご	牛乳 やさいビスケット 牛乳 ジャムサンド	
2 (金)	年始休業					19 (木)	ごはん 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 白菜の煮物	米 牛乳、豚肉	にんじん、しめじ、 たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ	牛乳 マナビスケット ほうじ茶 おかかおにぎり	
3 (土)	年始休業					20 (金)	ごはん すまし汁 豆腐と野菜ソテー 里芋の煮物	米、さつまいも 牛乳、豆腐	いんげん、にんじん、 ほうれんそう、 はくさい、バナナ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 バナナ	
4 (水)	ごはん 野菜スープ 豆腐と野菜のあんかけ 人参の煮物	米	牛乳、豆腐	かぼちゃ、にんじん、 もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ	牛乳 やさいビスケット 牛乳 かぼちゃ甘煮	21 (土)	ごはん みそ汁 豚肉と小松菜のソテー いんげんの煮浸し	米 牛乳、豆腐、 豚肉	にんじん、かぼちゃ、 こまつな、たまねぎ、 いんげん	牛乳 やさいビスケット 牛乳 かぼちゃ甘煮	
5 (木)	ごはん みそ汁 鮭の照り煮 チンゲンサイのソテー	米	牛乳、鮭、 ヨーグルト	にんじん、しめじ、 もやし、チンゲンサイ	牛乳 マナビスケット ほうじ茶 ヨーグルト	23 (月)	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 チンゲンサイの煮浸し	米 牛乳、鶏肉	たまねぎ、えのき、 ほうれんそう、 もやし、にんじん チンゲンサイ、バナナ	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ	
6 (金)	ごはん すまし汁 豚肉と大根の煮物 ほうれんそうともやしのお浸し	米	牛乳、豚肉	だいごん、にんじん、 ねぎ、えのき、 ほうれんそう、 もやし	牛乳 お子様せんべい ほうじ茶 おかかおにぎり	24 (火)	ごはん みそ汁 炒り豆腐 小松菜の和え物	米、さつまいも 牛乳、豆腐、 鶏肉、油揚げ	もやし、こまつな、 キャベツ、にんじん、 えのき	牛乳 お子様せんべい 牛乳 さつまいも甘煮	
7 (土)	ごはん 野菜スープ 豚肉と玉ねぎのソテー 人参の甘煮	米、さつまいも	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	牛乳 やさいビスケット 牛乳 さつまいも甘煮	25 (水)	ごはん みそ汁 水 鮭みそ煮焼き 大根のそぼろあんかけ	米 牛乳、鮭、 ヨーグルト	だいごん、にんじん、 ほうれんそう	牛乳 やさいビスケット ほうじ茶 ヨーグルト	
9 (月)	成人の日					26 (木)	ごはん コンソメスープ 鶏肉ときのこのソテー ブロッコリーの煮物	米 牛乳、鶏肉、 鮭	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、 ブロッコリー	牛乳 マナビスケット ほうじ茶 鮭のおにぎり	
10 (火)	ごはん ほうれん草のみそ汁 たら照り焼き 里芋の煮物	米、さつまいも	牛乳、たら、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう、	牛乳 お子様せんべい ほうじ茶 ヨーグルト	27 (金)	ごはん 野菜スープ マーボー豆腐 ほうれん草の和え物	米 牛乳、鶏肉、 豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、 えのき、もやし、 ほうれんそう、 にんじん	牛乳 お子様せんべい 牛乳 かぼちゃ甘煮	
11 (水)	ごはん みそ汁 鶏肉としめじの炒め物 マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、鶏肉	りんご、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 しめじ、コーン	牛乳 やさいビスケット 牛乳 りんごの甘煮	28 (土)	ごはん みそ汁 鶏じゃが いんげんの煮浸し	米、マカロニ、 じゃがいも	いんげん、たまねぎ、 にんじん	牛乳 やさいビスケット 牛乳 マカロニきな粉	
12 (木)	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 野菜炒め	米	牛乳、豚肉、 鮭	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし	牛乳 マナビスケット ほうじ茶 鮭のおにぎり	30 (月)	ごはん 野菜スープ 豆腐と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物	米 牛乳、豆腐、 鮭	ほうれんそう、 えのき、もやし、 かぼちゃ、 チンゲンサイ	牛乳 ウエハース ほうじ茶 鮭のおにぎり	
13 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ	米、さつまいも	牛乳、豆腐、 豚肉	にんじん、たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 ブロッコリー	牛乳 お子様せんべい 牛乳 さつまいも甘煮	31 (火)	ごはん みそ汁 カレイの照り煮 白菜とえのきの炒め物	米、パン 牛乳、かれい	もやし、はくさい、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、えのき、 いちご	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ジャムサンド	
14 (土)	ごはん 野菜スープ 豚肉とチンゲンサイのソテー 人参の煮物	米	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、 のり、チンゲンサイ、 ほうれんそう	牛乳 やさいビスケット ほうじ茶 おにぎり	<p>☆食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は追って連絡致します。</p> <p>☆食材の形態はお子様の食事の進み具合にあわせて進めていきます。 新たに口にした食材がありましたら職員までお声掛けください。</p>					
16 (月)	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き ほうれんそうのお浸し	米	牛乳、かじき、 ヨーグルト	にんじん、いんげん	牛乳 ウエハース ほうじ茶 ヨーグルト						
17 (火)	ごはん みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 納豆和え	米	牛乳、豚肉、 納豆	りんご、もやし、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、こまつな	牛乳 お子様せんべい 牛乳 りんごの甘煮						

