

1月の予定献立表（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 （水） | 元旦 | | | | | 18 （土） | ごはん 野菜炒め煮 ほうれんそうの和えもの 野菜スープ | 米 | 牛乳、豚肉 | キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、わかめ | 牛乳 ウエハース 牛乳 お子様せんべい |
| 2 （木） | 休園日 | | | | | 20 （月） | ごはん だらのムニエル 野菜炒め さつまいものみそ汁 | 米、さつまいも | 牛乳、たら、豚肉 | かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん | 牛乳 ウエハース 牛乳 南瓜マッシュ |
| 3 （金） | 休園日 | | | | | 21 （火） | 中華丼 もやしのナムル 野菜スープ | 米 | 牛乳、鶏肉、豆乳 | もやし、はくさい、パナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、いんげん、わかめ | 牛乳 お子様せんべい 牛乳 バナナケーキ |
| 4 （土） | ゆでうどん 野菜炒め煮(ツナ) いんげんの和え物 | ゆでうどん | 牛乳、ツナ | ほうれんそう、いんげん、たまねぎ、にんじん | 牛乳 ウエハース 牛乳 お子様せんべい | 22 （水） | ごはん 鮭のみそ煮 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁 | 米 | 牛乳、さけ、鶏肉 | だいこん、にんじん、ほうれんそう | 牛乳 やさいビスケット 牛乳 お子様せんべい |
| 6 （月） | ごはん ツナあんかけ 野菜の煮物 キャベツのみそ汁 | 米 | 牛乳、ツナ | キャベツ、にんじん、いんげん、たまねぎ | 牛乳 ウエハース 牛乳 おにぎり | 23 （木） | わかめごはん 卵焼き・そぼろあんかけ ほうれんそうのしらす和えか コンソメスープ | 米、食パン | 牛乳、卵、豚肉、しらす干し | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム | 牛乳 マナビスケット 牛乳 ジャムサンド |
| 7 （火） | ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 野菜スープ | 米、はるさめ | 牛乳、豆腐、豚肉 | ねぎ、たまねぎ、にら、きゅうり | 牛乳 お子様せんべい 牛乳 マンナウエハース | 24 （金） | ごはん かじきの焼き煮 人参のきんぴら たまねぎのみそ汁 | 米、うどん | 牛乳、かじき | たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、いんげん | 牛乳 お子様せんべい 牛乳 煮込みうどん |
| 8 （水） | 豆腐丼(青菜ごはん) かぼちゃサラダ たまねぎのみそ汁 | 米 | 牛乳、豆腐、豆乳、あん | かぼちゃ(冷凍)、だいこん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、万能ねぎ | 牛乳 やさいビスケット 牛乳 米粉蒸しパン・小豆 | 25 （土） | 野菜のそぼろあんかけ丼 プロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそ汁 | 米 | 牛乳、鶏肉、かつお節 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、プロッコリー、グリーンピース | 牛乳 ウエハース 牛乳 マンナウエハース |
| 9 （木） | ごはん 鶏の松風焼き 白菜とほうれん草の塩ごま和え キャベツのみそ汁 | 米、じゃがいも | 鶏肉、豆乳、牛乳 | はくさい、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、あおのり | 牛乳 マナビスケット 牛乳 のりしおじゃが | 27 （月） | ごはん 豆腐あんかけ ゆでプロッコリー 白菜と豆乳のスープ | 米 | 牛乳、豆腐、豆乳 | かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、プロッコリー | 牛乳 ウエハース 牛乳 やきかぼちゃ |
| 10 （金） | 納豆ごはん 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 | 砂糖、米 | 牛乳、豚肉、納豆 | パナナ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ | 牛乳 お子様せんべい 牛乳 バナナ | 28 （火） | ごはん かれの照り焼き 野菜の煮物 にらのみそ汁 | 米、さといも | かれい、ヨーグルト、牛乳 | もやし、にんじん、いんげん、にら | 牛乳 お子様せんべい ほうじ茶 ヨーグルト |
| 11 （土） | 豚肉の炒ぶり プロッコリーの和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ | 米、さといも | 牛乳、豚肉 | オレンジ、プロッコリー(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、にんじん | 牛乳 ウエハース 牛乳 マンナビスケット | 29 （水） | ごはん 豆腐と野菜の炒め煮 もやしとわかめの和え物 里芋のみそ汁 | 米、さといも | 牛乳、豆腐、豚肉、凍り豆腐 | もやし、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース、わかめ、あおのり | 牛乳 やさいビスケット 牛乳 おにぎり |
| 13 （月） | 成人の日 | | | | | 30 （木） | ごはん 鶏肉のみそ煮 ほうれんそうの白あえ もやしのみそ汁 | 米 | 牛乳、鶏肉、豆腐 | もやし、チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ | 牛乳 マナビスケット 牛乳 かぼちゃマッシュ |
| 14 （火） | ごはん チキンボール煮 春雨のソテー 野菜スープ | 米、はるさめ | 牛乳、鶏肉 | もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ | 牛乳 お子様せんべい 牛乳 コーン飯 | 31 （金） | ごはん チキンハンバーグ もやしの和え物 切干大根のみそ汁 | 米、マカロニ | 豆乳、鶏肉、きな粉、牛乳 | もやし、しめじ、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん | 牛乳 お子様せんべい 豆乳 マカロニきな粉 |
| 15 （水） | ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆あえ すまし汁 | さつまいも、米 | 牛乳、さば、納豆 | もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん | 牛乳 やさいビスケット 牛乳 さつま芋の甘煮 | <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 （木） | ごはん 肉じゃが 人参サラダ チンゲンサイのスープ | じゃがいも、米 | 牛乳、豚肉 | にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、チンゲンサイ | 牛乳 マナビスケット 牛乳 ハッシュドポテト | | | | | | |
| 17 （金） | ごはん 鶏肉と野菜のケチャップ煮 ゆでプロッコリー みそ汁 | 米 | 牛乳、鶏肉、豆腐 | たまねぎ、ネギ、プロッコリー、にんじん | 牛乳 お子様せんべい 牛乳 福クッキー | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

