

1月の予定献立表 (完了期離乳食: 12ヶ月~)



日 曜	献 立 名	材料名 (昼食・3時おやつ)			10時おやつ	日 曜	献 立 名	材料名 (昼食・3時おやつ)			10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 ）	正月					19 （ 月 ）	ごはん チキンポール ブロッコリーのおかか和え 豆乳スープ	米、じゃがいも 牛乳、豆乳、鶏肉	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん	牛乳 にんじんとさつまいものビスケット 牛乳 小魚せんべい	
2 （ 金 ）	休園日					20 （ 火 ）	ごはん 鶏の治部煮 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ 牛乳、鶏肉、豆腐	キャベツ、かぼちゃ、 もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にら、 にんじん	牛乳 小魚せんべい 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	
3 （ 土 ）	休園日					21 （ 水 ）	中華丼 さつまいもマヨサラダ チングン菜のみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、豚肉	はくさい、たまねぎ、 にんじん、えのきだけ、 しいたけ、チングン菜	牛乳 せんべい 牛乳 バナナ	
5 （ 月 ）	ごはん さわらのあんかけ さつま芋の煮物 豆腐のみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、さわら、豆腐	もやし、にんじん、 たいこん、ねぎ	牛乳 マンナウエハース 牛乳 せんべい		22 （ 木 ）	ごはん さばの野菜の煮物 こまつな煮びたし もやしのみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、さば、 凍り豆腐	こまつな、もやし、 たまねぎ、たいこん、 えのきだけ、にんじん	牛乳 マンナビスケット 牛乳 きんとん	
6 （ 火 ）	ごはん 鶏肉松風焼き 切り干し大根の旨煮 キャベツのみぞ汁	米、マカロニ 牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、 えのきだけ、たいこん、 いんげん、わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニのトマト煮		23 （ 金 ）	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 野菜サラダ わかめスープ	米、じゃがいも 牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	トマト、たまねぎ、 きゅうり、わかめ、 えのきだけ、ねぎ、 あおのり	牛乳 マンナウエハース 牛乳 芋もち	
7 （ 水 ）	食パン 豚肉のケチャップ煮 ペイクドじやが 野菜スープ	食パン、 豚肉のケチャップ 牛乳、 野菜スープ	たまねぎ、にんじん、 ぶどう、ピーマン、 あおのり	牛乳 小魚せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン		24 （ 土 ）	ごはん 豚肉の中華風炒め 野菜スープ バナナ	米 牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、 もやし、にんじん、 たまねぎ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マンナウエハース	
8 （ 木 ）	ごはん 豆腐のあんかけ 小松菜のツナ酢あえ さつまいものみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、豆腐、ツナ	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、ピーマン、わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 にんじんとさつまいものビスケット		26 （ 月 ）	ごはん 揚げだし豆腐 にんじんのきんぴら 切干し大根のみぞ汁	米、さといも 牛乳、豆腐、鶏肉、 おから	にんじん、たまねぎ、 こまつな、ピーマン、 たいこん	牛乳 にんじんとさつまいものビスケット 牛乳 おからチキンナゲット	
9 （ 金 ）	納豆ごはん チキンポール煮 もやしの中華風和え物 雑煮風汁	米 牛乳、鶏肉、納豆	かぼちゃ、もやし、 たいこん、にんじん、 チングンサイ、かぼちゃ	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃマッシュ		27 （ 火 ）	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃの天ぷら じゃがいものみぞ汁	米、じゃがいも 牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、 はくさい、ねぎ、 にんじん、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 バナナ	
10 （ 土 ）	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨあえ オレンジ・ほうじ茶	米、じゃがいも 牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ブロッコリー	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マンナウエハース		28 （ 水 ）	食パン さけのムニエル コールスローサラダ 野菜スープ	食パン、うどん 牛乳、さけ、豚肉	キャベツ、にんじん、 コーン、ピーマン、 ブロッコリー、 バナナ、たまねぎ	牛乳 マンナウエハース 牛乳 煮込みうどん	
12 （ 月 ）	成人の日					29 （ 木 ）	ごはん 鶏肉の煮物 白菜とほうれん草の塩磯あえ 大根のみぞ汁	米、食パン 牛乳、鶏肉	たまねぎ、たいこん、 はくさい、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、 えのきだけ、焼きのり	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ジャムサンドパン	
13 （ 火 ）	ごはん 炒り豆腐 ゆでスティック野菜 おくらスープ	米 牛乳、豆腐	にんじん、きゅうり、 ほうれんそう、オクラ、 コーン、わかめ	牛乳 マンナウエハース 牛乳 にんじんとさつまいものビスケット		30 （ 金 ）	ごはん たらの照り焼き にんじんとインゲンの煮物 根菜汁	米、さつまいも 牛乳、たら、 鶏肉、きな粉	たいこん、にんじん、 ねぎ、いんげん、 しいたけ	牛乳 せんべい 牛乳 きな粉ポテト	
14 （ 水 ）	ごはん 鮭フレーク 野菜炒め煮 じゃがいものみぞ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ 牛乳、鮭	キャベツ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、 にんじん、ピーマン	牛乳 マンナビスケット 牛乳 煮込みスパゲティ		31 （ 土 ）	ごはん マーポー春雨 ペイクド里芋 野菜スープ	米、さといも、 牛乳、豚肉	キャベツ、ねぎ、 にんじん、コーン、 わかめ、オレンジ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 オレンジ ビスケット	
15 （ 木 ）	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 こまつな煮びたし なめこみぞ汁	米、食パン 牛乳、鶏肉、豆腐	こまつな、にんじん、 なめこ、もやし、 ねぎ、いんげん	牛乳 マンナウエハース 牛乳 フレンチトースト風	☆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。						
16 （ 金 ）	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー しめじのすまし汁	米、焼パン 豆乳、ぶり、牛乳	たまねぎ、しめじ、 ほうれんそう、コーン、 キャベツ、にんじん、 わかめ	牛乳 せんべい 豆乳 ビスケット	☆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。						
17 （ 土 ）	ごはん 鶏肉野菜炒め煮 南瓜マッシュ わかめのみぞ汁	米 牛乳、鶏肉	かぼちゃ、もやし、 チングンサイ、わかめ、 キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マンナウエハース							

