

1月 離乳食(中期)献立

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	休園日					
3	月	休園日					
4	火	弁当日					
5	水	おかゆ 高野煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	凍り豆腐・鶏ミンチ 粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし
6	木	おかゆ 白身煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	みそ・じゃがいも	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし
7	金	おかゆ かぼちゃ煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・大根 ブロッコリー・にんじん	昆布だし
8	土	おかゆ 豆腐煮 粉ミルク	粉ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	にんじん・大根・たまねぎ	昆布だし
10	月	成人の日 (休園日)					
11	火	おかゆ 白身煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	みそ・じゃがいも	米	にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ	昆布だし
12	水	おかゆ 野菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	米・じゃがいも・麩 たまねぎ・にんじん	昆布だし
13	木	おかゆ 大根煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	米・じゃがいも	大根・にんじん・キャベツ 昆布だし
14	金	おかゆ 白身煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	みそ・じゃがいも	米	レタス・ブロッコリー・にんじん	昆布だし
15	土	おかゆ 野菜煮 粉ミルク	粉ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし
17	月	おかゆ 白菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	はくさい・にんじん・キャベツ 大根	昆布だし
18	火	おかゆ 豆腐煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	昆布だし
19	水	おかゆ 青菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ	昆布だし
20	木	おかゆ 白身煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	みそ・じゃがいも	米	はくさい・たまねぎ	昆布だし
21	金	おかゆ 野菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ にんじん	昆布だし
22	土	おかゆ じゃが煮 粉ミルク	粉ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん 昆布だし
24	月	おかゆ 白身煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	みそ・じゃがいも	米	にんじん	昆布だし
25	火	おかゆ 白菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	はくさい・にんじん・たまねぎ	昆布だし
26	水	おかゆ 野菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	昆布だし
27	木	おかゆ 白身煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	みそ・じゃがいも	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし
28	金	おかゆ 青菜煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	米・じゃがいも	こまつな・にんじん・たまねぎ 昆布だし
29	土	おかゆ 鶏ミンチ煮 粉ミルク	粉ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし
31	月	おかゆ 大根煮 スープ 粉ミルク	粉ミルク	粉ミルク	米	米・さつまいも	大根・キャベツ・にんじん 昆布だし

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

1月 離乳食(後期・完了)献立

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	休園日					
3	月	休園日					
4	火	弁当日					
5	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりの浅漬け みそ汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ・凍り豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・普通はるさめ 合挽ミンチ(完了)・車糖 顆粒コンソメ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩 昆布茶・煮干しだし
6	木	ごはん たらのマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 じゃがいも・冷凍いんげん 薄力粉・調合油	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし ベーキングパウダー・抹茶
7	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 具たくさんスープ サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	夕焼けおにぎり いりじゃこ お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了)・煮干し 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	ドッグパン(完了)・顆粒コンソメ マヨドレ 米(後期・完了)	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり・りんご	食塩・穀物酢・番茶 かつお・昆布だし
8	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・大根 カットわかめ	煮干しだし・こいくちしょうゆ 番茶 かつお・昆布だし
10	月	成人の日 (休園日)					
11	火	ごはん たらの塩焼き きゅうりの煮物 みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖 白玉粉・上新粉・かたくり粉	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ カットわかめ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
12	水	ごはん 鶏肉の松風焼き ごま和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・いりごま・たけや味噌 車糖・じゃがいも・麩 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
13	木	カレーライス サラダ 煮りんご	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(完了)・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 マヨドレ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 大根・きゅうり・キャベツ・りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
14	金	ごはん 魚のフライ オーロラソース ブロッコリーサラダ スープ	お誕生日会 みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・かたくり粉・調合油 マヨドレ・車糖・いりごま 顆粒コンソメ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ レタス・えのきたけ・みかん缶詰 寒天	食塩・清酒・ケチャップ こいくちしょうゆ
15	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ いりごま 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りょうとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
17	月	ごはん たらの味噌焼き きざみりし和え みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 薄力粉・調合油	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・焼きのり・キザミノリ 大根	清酒・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
18	火	ごはん 八宝菜 おかつ和え スープ	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) ごま油・車糖・冷凍コーン 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車糖・冷凍コーン ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・バナナ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩
19	水	ごはん 鶏の時雨煮 きゅうりの中華和え すまし汁	きな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) きな粉・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
20	木	ごはん たらの磯焼き ゆかり和え みそ汁	抹茶小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも 白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	あおろぎ・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし・抹茶
21	金	バターロール(完了) ごはん(後期) ピープシチュー コンソメ 種なしブルン 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり いりじゃこ お茶	鶏ミンチ(後期) 煮干し 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	バターロールパン(完了) 牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・冷凍コーン マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり 種無しブルーベリー	トマトピューレ・ケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 番茶
22	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶 かつお・昆布だし
24	月	ごはん たらの西京焼き ひじき煮 すまし汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・麩・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
25	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・普通はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ りんご・しょうが・きゅうり はくさい・寒天	こいくちしょうゆ・穀物酢 煮干しだし
26	水	ごはん チンジャオロース ナムル スープ	黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・いりごま ごま油・ホットケーキミックス いりごま・すりごま 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・ほうれんそう りょうとうもやし・カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩
27	木	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	さつまいも蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし
28	金	イローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	おかつおにぎり いりじゃこ お茶	鶏ミンチ(後期) かつお節・煮干し 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	イローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 冷凍コーン・調合油・車糖 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 こまつな・きゅうり・りんご	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・番茶
29	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ カットわかめ・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
31	月	ごはん たらの照り焼き 大根サラダ みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・じゃがいも 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・マヨドレ さつまいも ホットケーキミックス 調合油	しょうが・大根・にんじん きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢 煮干しだし

☆今月の平均給与栄養量☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
442 kcal	17.1 g	13.7 g	66.3 g	214 mg	2.0 mg	187 μg	0.35 mg	0.31 mg	28 mg	1.5 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。