

# 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 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 (月)	元旦					18 (金)	ごはん 野菜スープ 鶏肉とキャベツの炒め物 ほうれん草のお浸し	米 牛乳、鶏肉	キャベツ、にんじん、 ほうれん草、もやし	牛乳 せんべい ほうじ茶 ヨーグルト	
2 (火)	年始休業					19 (土)	ごはん 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃの甘煮	米 牛乳、豚肉、 しらす	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん、ねぎ	牛乳 クラッカー ほうじ茶 おにぎり	
3 (水)	年始休業					21 (月)	ごはん みそ汁 たららの煮つけ 豆腐と野菜のあんかけ	米 牛乳、たら、 豆腐	にんじん、しめじ、 ほうれん草、たまねぎ、 かぼちゃ	牛乳 ウエハース ほうじ茶 かぼちゃ粥	
4 (金)	ごはん 野菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのツナ和え	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ、 豆腐	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 トマト、コーン	牛乳 せんべい 牛乳 ウエハース	22 (火)	ごはん みそ汁 チキンボール 大根の煮物	米 牛乳、鶏肉	だいこん、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草	牛乳 せんべい 牛乳 お野菜スナック	
5 (土)	ご飯 キャベツのスープ 豚肉の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物	米	牛乳、豚肉、 しらす	キャベツ、にんじん、 コーン、ブロッコリー	牛乳 クラッカー ほうじ茶 おにぎり	23 (水)	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 もやしと人参のお浸し	米 牛乳、豚肉	もやし、だいこん、 にんじん、えのきたけ、 はくさい、たまねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 ももゼリー	
7 (月)	ごはん みそ汁 鮭のみそ焼き 小松菜の納豆あえ	米	牛乳、納豆、 しらす	こまつな、ねぎ、 だいこん、にんじん	牛乳 ウエハース ほうじ茶 しらす粥	24 (木)	ご飯 みそ汁 豚肉のみそ煮 白菜の煮びたし	米 牛乳、豚肉	たまねぎ、バナナ、 はくさい、ほうれん草、 にんじん	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ	
8 (火)	ごはん チンゲンサイのスープ 豚肉のあんかけ 野菜のソテー	米、さつまいも	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ	牛乳 せんべい 牛乳 さつまいも茶巾	25 (金)	ごはん 野菜スープ 豚肉とチンゲンサイの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	米 牛乳、豚肉、 ツナ、ヨーグルト	りんご、コーン、 かぶ、にんじん、 チンゲンサイ、 ブロッコリー	牛乳 せんべい ほうじ茶 りんごヨーグルト	
9 (水)	ごはん すまし汁 たらのみそ煮 ほうれん草のおひたし	米	牛乳、たら	りんご、ほうれん草、 もやし、だいこん、 にんじん	牛乳 クラッカー 牛乳 煮りんご	26 (土)	ごはん みそ汁 つくねのみそ煮 いんげんのおかか和え	米 牛乳、鶏肉	いんげん、かぼちゃ、 たまねぎ、だいこん、 にんじん	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃ茶巾	
10 (木)	ごはん 野菜スープ ハンバーグ 粉ふきもち	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 オクラ	牛乳 ビスケット ほうじ茶 ヨーグルト	28 (月)	ごはん 野菜スープ マーボー豆腐 野菜の炒り煮	米 牛乳、豆腐、 鶏肉、しらす	もやし、いんげん、 にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 ウエハース ほうじ茶 しらす粥	
11 (金)	ご飯 みそ汁 鶏肉とにんじんのソテー ブロッコリーの和え物	米	牛乳、豆腐、 鶏肉	にんじん、コーン、 たまねぎ、ブロッコリー	牛乳 せんべい 牛乳 ももゼリー	29 (火)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 白菜の炒め煮	米、マカロニ	牛乳、たら、 きなこ	はくさい、にんじん、 たまねぎ、いんげん	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきな粉
12 (土)	ごはん 野菜スープ 豚肉と豆腐のあんかけ かぼちゃマッシュ	米	牛乳、豆腐、 豚肉	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 のり	牛乳 クラッカー ほうじ茶 おじや(青のり)	30 (水)	ごはん すまし汁 鶏肉のハンバーグ ほうれん草の和え物	米 牛乳、鶏肉	りんご、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、 えのきたけ	牛乳 クラッカー 牛乳 煮りんご	
14 (月)	成人式					31 (木)	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜のソテー	米、じゃがいも、 パン	牛乳、豚肉、 豆腐	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、いちご、 こまつな、もやし	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド
15 (火)	ごはん 野菜スープ 鶏肉とコーンのソテー きゃべつ炒め煮	米	牛乳、鶏肉	キャベツ、こまつな、 にんじん、コーン、 かぼちゃ	牛乳 せんべい 牛乳 たべっこベビー	<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 (水)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 小松菜の和え物	米	牛乳、鮭	りんご、こまつな、 ねぎ、だいこん、 にんじん	牛乳 クラッカー 牛乳 煮りんご						
17 (木)	ごはん みそ汁 肉団子あんかけ ピーマンのソテー	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 豆腐、きなこ	ピーマン、たまねぎ、 にんじん	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉						

