

1月 離乳食 予定献立表



2018年

日	曜日	午前の食事			午後の食事			一日の主な食材
		主食	汁物	副菜	主食	汁物	副菜	
4	木	そうすい	すまし汁	ツナと野菜の煮物 さつまいもの甘煮	おかゆ	みそ汁	高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりスティック	米 みそ ツナ 高野豆腐 にんじん さつまいも きゅうり だいこん ほうれん草 白菜
5	金	煮込み うどん	／	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の煮物 ささ身のだし煮	おかゆ	みそ汁	大豆と野菜の煮物 だいこんスティック	米 うどん みそ 白身魚 大豆 片栗粉 玉ねぎ にんじん ほうれん草 だいこん かぶ 白菜
6	土	おかゆ	すまし汁	野菜の煮物	おかゆ	みそ汁	麩と野菜の煮物 にんじんスティック	米 みそ 鶏ささ身 麩 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり
9	火	おかゆ	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 チンゲン菜のおかか煮 煮魚	そうすい	すまし汁	わかめと野菜のみそ煮 チーズ	米 みそ 鶏ひき肉 わかめ かつお節 チーズ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 白菜 かぶ もやし
10	水	そうすい	すまし汁	にんじんの甘煮	おかゆ	みそ汁	高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもスティック	米 みそ 白身魚 高野豆腐 玉ねぎ にんじん さつまいも 白菜 きゅうり キャベツ
11	木	スキム煮 パスタ	スープ	やわらかパンパーク ブロッコリーのスープ煮 ささ身と野菜のスープ煮	おかゆ	みそ汁	しらすと野菜の煮物 じゃがいもスティック	米 みそ スパゲティ スキムミルク 鶏ひき肉 片栗粉 しらす 玉ねぎ にんじん ブロッコリー じゃがいも 白菜 トマト
12	金	パン粥	スープ	キャベツのだし煮	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 だいこんスティック	米 パン スキムミルク 鶏ささ身 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん チンゲン菜 きゅうり
13	土	おかゆ	みそ汁	ツナじゃが かぶの煮物 そぼろのだし煮	おかゆ	すまし汁	大豆と野菜の煮物 かぼちゃスティック	米 みそ ツナ 大豆 玉ねぎ にんじん じゃがいも かぶ かぼちゃ もやし キャベツ
15	月	おかゆ	みそ汁	ほうれん草と人参の煮物 豆腐と野菜の煮物	そうすい	すまし汁	ツナと野菜の煮物 だいこんスティック	米 みそ 鶏ひき肉 ツナ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 だいこん かぶ きゅうり
16	火	パン粥	スープ	キャベツのスープ煮	おかゆ	みそ汁	麩と野菜の煮物 ブロッコリー	米 みそ パン スキムミルク 豆腐 麩 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれん草 きゅうり
17	水	そうすい	みそ汁	白身魚のだし煮 白菜の煮物 ささ身のみそ煮	おかゆ	すまし汁	高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもスティック	米 みそ 白身魚 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 白菜 さつまいも きゅうり キャベツ
18	木	おかゆ	すまし汁	チンゲン菜の煮物	おかゆ	みそ汁	わかめと野菜の煮物 にんじんスティック	米 みそ 鶏ささ身 わかめ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 白菜 もやし きゅうり
19	金	煮込み うどん	／	ささ身の治部煮 じゃがいもの煮物 鮭と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮 きゅうりスティック	米 みそ うどん 鶏ささ身 片栗粉 しらす にんじん じゃがいも きゅうり キャベツ チンゲン菜 もやし
20	土	おかゆ	すまし汁	白菜の煮びたし	おかゆ	みそ汁	麩と野菜の煮物 ブロッコリー	米 みそ 鮭 麩 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー チンゲン菜 キャベツ
22	月	そぼろ かゆ	みそ汁	大根とにんじんの煮物 キャベツの煮びたし	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 じゃがいもスティック	米 みそ 鶏ひき肉 豆腐 にんじん だいこん キャベツ じゃがいも チンゲン菜 きゅうり
23	火	みそ煮込み うどん	／	ツナと野菜の煮物 じゃがいもの煮物 ささ身と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	麩と野菜の煮物 チーズ	米 うどん みそ ツナ 麩 チーズ 玉ねぎ にんじん きゅうり じゃがいも 白菜
24	水	パン粥	スープ	きゅうりのスープ煮 白身魚のみそ煮	おかゆ	みそ汁	わかめと野菜の煮物 さつまいもスティック	米 パン みそ スキムミルク 鶏ささ身 玉ねぎ にんじん さつまいも わかめ かぶ だいこん トマト きゅうり
25	木	おかゆ	すまし汁	白菜の煮物	パン粥	スープ	高野豆腐と野菜のきな粉煮 ブロッコリー	米 パン みそ 白身魚 高野豆腐 スキムミルク にんじん 白菜 ブロッコリー かぶ きな粉 小松菜 キャベツ
26	金	おかゆ	みそ汁	肉団子 小松菜の煮びたし ささ身のみぞれ煮	おかゆ	すまし汁	大豆の野菜の煮物 だいこんスティック	米 みそ 鶏ひき肉 大豆 片栗粉 玉ねぎ にんじん 小松菜 だいこん キャベツ
27	土	おかゆ	みそ汁	キャベツの煮物	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 きゅうりスティック	米 みそ 鶏ささ身 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん 小松菜 かぶ
29	月	おかゆ	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 さつまいもの甘煮	おかゆ	すまし汁	わかめと野菜の煮物 にんじんスティック	米 みそ 鶏ひき肉 わかめ 玉ねぎ にんじん さつまいも きゅうり グリーンピース だいこん
30	火	パン粥	スープ	しらすと野菜のきな粉煮 ほうれん草の煮びたし 煮魚	おかゆ	すまし汁	大豆と野菜のおかか煮 かぼちゃスティック	米 パン スキムミルク しらす きな粉 大豆 かつお節 玉ねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ キャベツ もやし
31	水	おかゆ	みそ汁	小松菜の煮物	そうすい	すまし汁	麩と野菜の煮物 チーズ	米 みそ 白身魚 麩 チーズ 玉ねぎ にんじん 小松菜 だいこん キャベツ

※献立は後期食になります。
 ※初期食の動物性蛋白質は、豆腐、しらす干し、白身魚の中から使用いたします。
 ※都合により、献立が変更になる場合があります。

星の子第3保育園