

平成30年

1月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

		午前食				主な材料	午後食			主な材料
日	曜	ごっくん期（A）	もぐもぐ期（B）	かみかみ期（C）	ばくばく期（D）	午前食	B	C	D	午後食
4	木	粥 ジャがいも きゃべつのスープ	わかめみそおじや じゃがいもの煮物 きゃべつのスープ	わかめみそおじや じゃがいもの煮物 きゃべつのスープ	わかめみそおじや じゃがいもの煮物 きゃべつのスープ	人参 玉葱 わかめ じゃがいも きゃべつ	チーズリゾット かぶの煮物	チーズおやき かぶの煮物	チーズ かぶ	人参
5	金	粥 かぼちゃ 大根スープ	粥 豆乳シチュー 大根・人参	粥 豆乳シチュー 大根・人参	軟飯 豆乳シチュー 大根・人参スティック	豆乳 かぼちゃ 玉葱 バター 大根 人参	ささみおじや 白菜煮浸し・トマト	ささみの炊き込みご飯 白菜煮浸し・トマト	ささみ いんげん 白菜 トマト	
6	土	粥 ジャがいも きゃべつ	あんかけ粥 粉ふきいも 玉葱のみそ汁	あんかけ粥 粉ふきいも 玉葱のみそ汁	あんかけごはん 粉ふきいも 玉葱のみそ汁	人参 きゃべつ じゃがいも 玉葱	かぼちゃのグラタン 白身魚の洋風煮込み	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ ブロッコリー 鮭 豆乳 玉葱 人参 じゃがいも	
9	火	粥 さつまいも 白菜のスープ	ささみと白菜の粥 さつまいもの煮物 玉葱のみそ汁	ささみと白菜の粥 さつまいもの煮物 玉葱のみそ汁	ささみと白菜の御飯 さつまいもの煮物 玉葱のみそ汁	ささみ 白菜 さつまいも 玉葱	七草粥 豆腐と野菜の煮物	七草粥 擬製豆腐	大根 かぶ （Dかぶの葉） 豆腐 人参 パン粉	
10	水	粥 白身魚 大根のみそ汁	粥 魚のバター蒸し 大根とじゃがいものみそ汁	粥 魚のバター蒸し 大根とじゃがいものみそ汁	軟飯 魚のバター蒸し 大根とじゃがいものみそ汁	カレイ 人参 玉葱 バター 大根 じゃがいも	煮込みうどん・ブロッコリー りんごコンポートヨーグルトかけ			うどん 玉葱 きゃべつ ブロッコリー りんご ヨーグルト
11	木	粥 豆腐 人参のスープ	豆腐あんかけ粥 人参甘煮 かぶのみそ汁	豆腐あんかけ粥 人参甘煮 かぶのみそ汁	豆腐丼 人参甘煮 かぶのみそ汁	豆腐 小松菜 人参 かぶ	しらす粥 白菜・かぼちゃの煮物	しらすごはん 白菜・かぼちゃの煮物	しらす かぼちゃ・白菜	
12	金	粥 大根 きゃべつのスープ	パン粥 ささみときゃべつのスープ無 トマト・ブロッコリー	パン粥 ささみときゃべつのスープ無 トマト・ブロッコリー	食パン ささみときゃべつのスープ トマト・ブロッコリー	食パン ささみ 玉葱 キャベツ トマト ブロッコリー	きなこ粥 ふろふき大根・ほうれん草お浸し	きなこおはぎ ふろふき大根・ほうれん草お浸し	きなこ 大根 ほうれんそう	
13	土	粥 ジャがいも 人参スープ	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	人参 玉葱 じゃがいも わかめ	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み			かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
15	月	粥 さつまいも 大根のスープ	パン粥 ささみ野菜のあんかけ 大根のスープ	パン粥 ささみ野菜のあんかけ 大根のスープ	食パン ささみ野菜のあんかけ 大根のスープ	食パン ささみ 玉葱 人参 大根	トマトリゾット さつまいものみかん煮	トマトピラフ さつまいものみかん煮	トマト 玉葱 バター（Dケチャップ） さつまいも みかん	
16	火	粥 豆腐 きゃべつのみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー きゃべつのみそ汁	粥 豆腐ボール ブロッコリー きゃべつのみそ汁	軟飯 豆腐ボール ブロッコリー きゃべつのみそ汁	豆腐 人参（パン粉） ブロッコリー きゃべつ	煮込みうどん かぶのミルク煮			うどん 人参 玉葱 かぶ
17	水	粥 かぼちゃ 白菜	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 白菜 人参 かぼちゃ りんご	ささみみそおじや ほうれん草おひたし	五平もち ほうれんそうとささみの和え物	ささみ ほうれんそう	
18	木	粥 白身魚 大根のみそ汁	粥 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 わかめのみそ汁	粥 魚のみそ煮 大根金平 わかめのみそ汁	軟飯 魚のみそ煮 大根金平 わかめのみそ汁	カレイ 大根 人参 わかめ	チーズパン粥 じゃがいもとブロッコリー	チーズサンド 粉ふきいも・ブロッコリー	食パン チーズ じゃがいも ブロッコリー	
19	金	粥 人参 白菜のみそ汁	ささみとほうれんそうの粥 トマト 白菜のみそ汁	ささみとほうれんそうの粥 トマト 白菜のみそ汁	ささみとほうれんそうのごはん トマト 白菜のみそ汁	ささみ ほうれんそう トマト 白菜	人参粥 きゃべつとたまごの和え物	人参ごはん きゃべつとたまごの和え物	人参 きゃべつ たまご	
20	土	うどん かぶ じゃがいも	きゃべつと人参のうどん かぶの煮物	きゃべつと人参のうどん かぶの煮物	きゃべつと人参のうどん かぶの煮物	うどん きゃべつ 人参 かぶ	しらすおじや 野菜スープ			しらす 人参 玉葱 人参 いんげん
22	月	粥 さつまいも きゃべつのスープ	粥 ささみたまごあんかけ さつまいもの煮物 玉葱のみそ汁	粥 ささみたまごあんかけ さつまいもの煮物 玉葱のみそ汁	軟飯 ささみたまごあんかけ さつまいもの煮物 玉葱のみそ汁	ささみ たまご さつまいも 玉葱	りんごパン粥 ほうれんそうときゃべつの和え物	りんごサンド ほうれんそうときゃべつの炒め物	食パン りんご ほうれんそう きゃべつ	
23	火	粥 白身魚 白菜のスープ	粥 魚の味噌バター蒸し 白菜の清汁	粥 魚の味噌バター蒸し 白菜の清汁	軟飯 魚の味噌バター蒸し 白菜の清汁	カレイ 人参 玉葱 バター 白菜	けんちんうどん かぼちゃ	けんちんうどん かぼちゃのソテー	うどん 豆腐 人参 小松菜 かぼちゃ	
24	水	粥 ジャがいも かぶのスープ	パン粥 ささみとじゃがいものスープ無 きゃべつ 果物	パン粥 ささみとじゃがいものスープ無 きゃべつ 果物	食パン ささみとじゃがいものスープ きゃべつ 果物	食パン ささみ じゃがいも きゃべつ りんご	しらすとわかめのおじや かぶと人参の味噌煮			しらす わかめ かぶ 人参
25	木	粥 豆腐 大根のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 大根のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 大根のみそ汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマト 大根のみそ汁	豆腐 白菜 人参 トマト 大根	さつまいも粥 ブロッコリーチーズ和え	さつまいもご飯 ブロッコリーチーズ和え	さつまいも ブロッコリー チーズ	
26	金	粥 きゃべつ じゃがいも	みそうどん じゃがいもの煮物 果物	みそうどん じゃがいもの煮物 果物	みそうどん じゃがいもの煮物 果物	うどん きゃべつ 人参 じゃがいも みかん	野菜おじや 小松菜とささみの和え物	野菜おやき 小松菜とささみの和え物	人参 いんげん 小松菜 ささみ	
27	土	粥 豆腐 人参のスープ	人参と大根のおじや 豆腐と白菜のみそ汁	人参と大根のおじや 豆腐と白菜のみそ汁	人参と大根のおじや 豆腐と白菜のみそ汁	人参 大根 豆腐 白菜 人参	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み			かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
29	月	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 わかめと玉葱のみそ汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 わかめと玉葱のみそ汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 わかめと玉葱のみそ汁	カレイ かぼちゃ わかめ 玉葱	きなこパン粥 かぶとブロッコリーのグラッセ	きな粉サンド かぶとブロッコリーのグラッセ	食パン きな粉 かぶ ブロッコリー バター	
30	火	粥 ジャがいも 人参のスープ	パン粥 ささみとじゃがいもの煮物 玉葱と人参のスープ	パン粥 ささみとじゃがいものソテー 玉葱と人参のスープ	食パン ささみとじゃがいものソテー 玉葱と人参のスープ	食パン ささみ じゃがいも 玉葱 人参	しらすとほうれんそうのお粥 大根みそ煮	しらすとほうれんそうのご飯 大根みそ煮	しらす ほうれんそう 大根	
31	水	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト きゃべつのスープ	粥 豆腐ハンバーグ トマト きゃべつのスープ	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト きゃべつのスープ	豆腐 人参（パン粉） トマト きゃべつ	にゅうめん さつまいもの煮物			そうめん 人参 玉葱 さつまいも

E食の午前食は乳児食と同じです。

