

平成31年

1月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料 午後食
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)		B	C	D	
4	金	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	あんかけごはん じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	きゃべつ 人参 玉葱 じゃがいも わかめ	きなこ粥 大根と人参の煮物	きなこおはぎ 大根と人参の煮物	きなこ 大根 人参	
5	土	粥 さつまいも 大根のスープ	野菜おじや さつまいもの煮物 麩の味噌汁	野菜おじや さつまいもの煮物 麩の味噌汁	野菜おじや さつまいもの煮物 麩の味噌汁	人参 玉葱 大根 さつまいも 麩	しらすおじや 人参とポテト		しらす 人参 玉葱 じゃがいも 人参 じゃがいも	
7	月	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱とじゃがいもの味噌汁 果物	粥 豆腐ハンバーグ 玉葱とじゃがいもの味噌汁 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ 玉葱とじゃがいもの味噌汁 果物	豆腐 人参 (CDパン粉) 玉葱 じゃがいも ハナナ	かぶと大根のみそおじや かぼちゃの煮物			かぶ 大根 かぼちゃ
8	火	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 ささみとかぶの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 ささみとかぶの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 ささみとかぶの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみ かぶ 人参 きゃべつ	野菜おじや ほうれんそうお浸し	野菜おやき ほうれんそうおかかあえ	人参 いんげん ほうれんそう (Dかつお節)	
9	水	粥 かぼちゃ 人参のスープ	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ みかん	豆腐あんかけ粥 ブロッコリー・トマト	豆腐あんかけ丼 ブロッコリー・トマト	豆腐 人参 白菜 ブロッコリー トマト	
10	木	粥 白身魚 大根のスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱の味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱の味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱の味噌汁	カレー 大根 人参 玉葱	ささみといんげんのお粥 さつまいもの煮物	ささみの炊きこみごはん さつまいもの煮物	ささみ いんげん さつまいも	
11	金	粥 じゃがいも 白菜のスープ	パン粥 鶏とじゃがいものマッシュ 白菜のスープ	パン粥 焼きポテト 白菜のスープ	食パン 焼きポテト 白菜のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 白菜	しらすおじや かぶと人参の煮物	甘辛しらすごはん かぶと人参の煮物	しらす かぶ 人参	
12	土	粥 大根 人参のスープ	そばろ粥 貝たくさん汁	そばろ粥 貝たくさん汁	そばろごはん 貝たくさん汁	鶏胸肉 小松菜 大根 人参 玉葱	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
15	火	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し きゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し きゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し きゃべつのスープ	食パン たら 人参 玉葱 きゃべつ	鶏そばろ粥 じゃがいもと人参の煮物	鶏そばろごはん じゃがいもと人参の煮物	鶏胸肉 白菜 じゃがいも 人参	
16	水	粥 大根 人参のスープ	粥 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	粥 鶏団子の煮物 大根の味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 大根の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 人参 大根	さつまいも粥 豆腐と青菜のみそ煮	さつまいもごはん 豆腐と青菜のみそ煮	さつまいも 豆腐 ほうれんそう 人参	
17	木	粥 人参 きゃべつのスープ	野菜うどん ブロッコリー 果物	野菜うどん ブロッコリー 果物	野菜うどん ブロッコリー 果物	うどん 人参 玉葱 じゃべつ ブロッコリー りんご	たらのみそおじや かぶ・トマト	たらの炊きこみごはん かぶ・トマト	たら いんげん かぶ トマト	
18	金	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	二色粥 かぼちゃの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	二色粥 かぼちゃの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	二色ごはん かぼちゃの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	しらす 人参 かぼちゃ 玉葱 ほうれんそう	きなこパン粥 ささみとじゃべつの和え物	きなこサンド ささみとじゃべつの炒め物	食パン きなこ ささみ じゃべつ	
19	土	粥 じゃがいも 白菜のスープ	貝たくさんうどん じゃがいもの煮物 果物	貝たくさんうどん じゃがいもの煮物 果物	貝たくさんうどん じゃがいもの煮物 果物	うどん 白菜 玉葱 人参 じゃがいも りんご	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
21	月	粥 豆腐 かぶのスープ	マーボー粥 トマト かぶのスープ	マーボー粥 トマト かぶのスープ	マーボーどんぶり トマト かぶのスープ	鶏胸肉 豆腐 玉葱 トマト かぶ	しらすみそ粥 ブロッコリー・人参グラッセ	しらすみそおやき ブロッコリー・人参グラッセ	しらす ブロッコリー 人参 バター	
22	火	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	粥 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	軟飯 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	カレー 人参 玉葱 かぼちゃ 大根	にゅうめん ささみと白菜の和え物	にゅうめん ささみと白菜の和え物	そうめん 人参 玉葱 ささみ 白菜	
23	水	粥 じゃべつ 人参のスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 ブロッコリー	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン 肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 人参 じゃべつ ブロッコリー	トマトのリゾット じゃがいも	トマトピラフ あおりの粉ふきいも	トマト 玉葱 バター (Dケチャップ) じゃがいも (Dあおりの)	
24	木	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐ボール 白菜とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐ボール 白菜とほうれんそうの味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) 白菜 ほうれんそう	チーズパン粥 じゃべつ・かぶ	チーズサンド じゃべつ・かぶ	食パン チーズ じゃべつ かぶ	
25	金	粥 人参 さつまいもスープ	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも りんご	白身魚のあんかけごはん 大根の煮物	白身魚のあんかけごはん 大根きんぴら	たら 人参 じゃべつ 大根	
26	土	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	わかめおじや 豆腐とほうれんそうのみそ汁	わかめおじや 豆腐とほうれんそうのみそ汁	わかめおじや 豆腐とほうれんそうのみそ汁	わかめ 玉葱 豆腐 ほうれんそう 人参	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
28	月	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそばろ煮 大根と白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根と白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根と白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (CDパン粉) 大根 白菜	りんごパン粥 小松菜・人参	りんごサンド 小松菜ソテー・人参	食パン りんご 小松菜 人参	
29	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン ささみ 玉葱 人参 じゃべつ じゃがいも	しらすとわかめのお粥 かぶのみそ煮	しらすわかめごはん かぶのみそ煮	しらす わかめ かぶ	
30	水	粥 さつまいも 小松菜のスープ	あんかけうどん さつまいもの煮物 果物	あんかけうどん さつまいもの煮物 果物	あんかけうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 小松菜 さつまいも みかん	鶏のおかゆ 白菜の煮びたし	鶏の炊きこみごはん 白菜の煮びたし	鶏胸肉 玉葱 人参 白菜	
31	木	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し 大根の煮物 トマトスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し 大根の煮物 トマトスープ	軟飯 魚のみそ野菜蒸し 大根の煮物 トマトスープ	カレー 玉葱 人参 みそ 大根 トマト	野菜おじや かぼちゃの煮物	人参といんげんのおかかごはん かぼちゃの煮物	人参 いんげん (Dかつお節) かぼちゃ	

ばくばくD(後期)の午前食は乳児食と同じです。