

令和4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	初期	中期	後期	完了	午前食		中期・後期	完了・移行期	
4	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	煮込みうどん じゃがいもの煮物・きゃべつお浸し	煮込みうどん じゃがいもの煮物・きゃべつお浸し	煮込みうどん じゃがいもの煮物・きゃべつお浸し	うどん 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつ		チーズリゾット かぶとさつまいもの煮物	チーズおかかごはん かぶとさつまいもの煮物	チーズ (完 かつお節) かぶ さつまいも
5	水	粥 白身魚 人参スープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	カレー 大根 人参 玉葱 わかめ		きなこ粥 かぼちゃの煮物・白菜の煮浸し	きなこおはぎ かぼちゃの煮物・白菜の煮浸し	きなこ かぼちゃ 白菜
6	木	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 ささみと野菜の煮物 きゃべつとじゃがいもの味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 きゃべつとじゃがいもの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 きゃべつとじゃがいもの味噌汁	ささみ かぶ 人参 きゃべつ じゃがいも		さつまいもパン粥 ブロッコリー・トマト	さつまいもサンド ブロッコリー・トマト	食パン さつまいも ブロッコリー トマト
7	金	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐ボール さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐ボール さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) さつまいも 白菜		しらすとわかめのおじや 大根とかぼちゃの味噌煮	しらすとわかめのごはん 大根とかぼちゃの味噌煮	しらす わかめ 大根 かぼちゃ
8	土	粥 かぶ 人参スープ	そぼろあんかけ粥 かぶの煮物 わかめの味噌汁	そぼろあんかけ粥 かぶの煮物 わかめの味噌汁	そぼろあんかけごはん かぶの煮物 わかめの味噌汁	鶏胸肉 人参 玉葱 かぶ わかめ		野菜おじや ブロッコリー	野菜おじや ブロッコリーおかかあえ	人参 玉葱 白菜 ブロッコリー (完 かつおぶし)
11	火	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 鶏と野菜のスープ ブロッコリー	粥 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー	軟飯 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 白菜 人参 ブロッコリー		きなこパン粥 じゃがいも・人参	きなこサンド じゃがいもと人参のソテー	食パン きなこ じゃがいも 人参
12	水	粥 さつまいも きゃべつのスープ	野菜うどん さつまいもの煮物 果物	野菜うどん さつまいもの煮物 果物	野菜うどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 きゃべつ さつまいも りんご		たらといんげんの粥 大根の煮物・トマト	たら炊き込みごはん 大根の煮物・トマト	たら いんげん 大根 トマト
13	木	粥 白身魚 人参スープ	粥 魚の味噌煮 人参甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	粥 魚の味噌煮 人参甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	軟飯 魚の味噌煮 人参甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	カレー 人参 豆腐 わかめ		チーズおじや 白菜お浸し・ブロッコリー	チーズお焼き 白菜お浸し・ブロッコリー	チーズ 青のり (後・完) 白菜 ブロッコリー
14	金	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	ささみのあんかけごはん かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	ささみ 人参 きゃべつ かぼちゃ 玉葱		トマトリゾット かぶの煮物・ほうれんそうしらすあえ	トマトピラフ かぶの煮物・ほうれんそうしらすあえ	トマト 玉葱 バター (完ケチャップ) かぶ しらす ほうれんそう
15	土	粥 豆腐 じゃがいものスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 麩とじゃがいもの味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 麩とじゃがいもの味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 麩とじゃがいもの味噌汁	豆腐 人参 ほうれんそう 麩 じゃがいも		わかめのみそおじや 大根の煮物	わかめのみそおじや 大根の煮物	わかめ 玉葱 人参 大根
17	月	粥 かぶ 人参スープ	粥 鶏と野菜の煮物 ブロッコリー わかめの味噌汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー わかめの味噌汁	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー わかめの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 かぶ 人参 ブロッコリー わかめ		りんごパン粥 さつまいも・白菜	りんごサンド さつまいも・白菜	食パン りんご さつまいも 白菜
18	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	ささみと野菜うどん じゃがいも・トマト	ささみと野菜うどん 粉ふきいも・トマト	ささみと野菜うどん 粉ふきいも・トマト	うどん ささみ 玉葱 きゃべつ じゃがいも トマト		甘辛しらす粥 人参グラッセ・ほうれんそうお浸し	甘辛しらすごはん 人参グラッセ・ほうれんそうお浸し	しらす 人参 バター ほうれんそう
19	水	粥 豆腐 白菜のスープ	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐あんかけ丼 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐 ほうれんそう 大根 人参 白菜		そぼろ粥 かぼちゃの煮物	そぼろごはん かぼちゃの煮物	鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ
20	木	粥 白身魚 さつまいものスープ	粥 魚のバター蒸し さつまいもの煮物 麩と玉葱の味噌汁	粥 魚のバター蒸し さつまいもの煮物 麩と玉葱の味噌汁	軟飯 魚のバター蒸し さつまいもの煮物 麩と玉葱の味噌汁	カレー 人参 玉葱 バター さつまいも 焼ふ 玉葱		みそおじや かぶの煮物・ブロッコリー	五平もち かぶの煮物・ブロッコリー	玉葱 人参 (中期・後期) かぶ ブロッコリー
21	金	粥 じゃがいも 人参スープ	パン粥 じゃがいものそぼろあんかけ トマト きゃべつと人参のスープ	パン粥 焼きポテト トマト きゃべつと人参のスープ	食パン 焼きポテト トマト きゃべつと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト きゃべつ 人参		たらと人参の粥 大根の煮物・小松菜煮浸し	たら炊き込みごはん 大根きんぴら・小松菜煮浸し	たら 人参 大根 小松菜
22	土	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	野菜うどん さつまいもの煮物 果物	野菜うどん さつまいもの煮物 果物	野菜うどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 ほうれんそう さつまいも りんご		鶏と野菜のお粥 きゃべつお浸し	鶏と野菜のごはん きゃべつお浸し	鶏胸肉 人参 かぶ きゃべつ
24	月	粥 かぶ きゃべつのスープ	ささみといんげんのお粥 かぶと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	ささみといんげんのお粥 かぶと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	ささみの炊きこみごはん かぶと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	ささみ いんげん かぶ 人参 きゃべつ		豆腐あんかけ粥 さつまいもの煮物	豆腐あんかけ丼 さつまいもの煮物	豆腐 ほうれんそう さつまいも
25	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) ブロッコリー 玉葱 人参		みそおじや じゃがいもの煮物	みそおじや じゃがいもの煮物	人参 玉葱 白菜 じゃがいも
26	水	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	粥 魚の味噌バター蒸し かぼちゃの煮物 白菜のすまし汁	粥 魚の味噌バター蒸し かぼちゃの煮物 白菜のすまし汁	軟飯 魚の味噌バター蒸し かぼちゃの煮物 白菜のすまし汁	カレー 人参 玉葱 バター かぼちゃ 白菜		野菜おじや かぶのみそ煮	野菜おやき かぶのみそ煮	人参 いんげん かぶ
27	木	粥 大根 ほうれんそうのスープ	粥 ささみと野菜のスープ 大根の味噌煮	粥 ささみと野菜のスープ 大根の味噌煮	軟飯 ささみと野菜のスープ 大根の味噌煮	ささみ 玉葱 人参 ほうれんそう 大根		チーズパン粥 きゃべつ・ブロッコリー	チーズサンド きゃべつ・ブロッコリー	食パン チーズ きゃべつ ブロッコリー
28	金	粥 さつまいも 白菜のスープ	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 鶏胸肉 玉葱 白菜 さつまいも みかん		二色粥 トマト・小松菜煮浸し	二色ごはん トマト・小松菜煮浸し	しらす 人参 トマト 小松菜
29	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	トマトとささみのお粥 じゃがいもの味噌煮 玉葱の味噌汁	トマトとささみのお粥 じゃがいもの味噌煮 玉葱の味噌汁	トマトとささみのお粥 じゃがいもの味噌煮 玉葱の味噌汁	ささみ トマト じゃがいも 玉葱		野菜リゾット かぶの煮物	野菜ピラフ かぶの煮物	玉葱 人参 きゃべつ バター かぶ
31	月	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) 大根 人参 白菜		かぼちゃパン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	かぼちゃサンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン かぼちゃ ほうれんそう トマト

移行食の午前食は乳児食と同じです。