

1月 献立表 離乳食(完了期)

2021年 1月

エリナ保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | |
|---------|--|--|-----------------------|--|-------------------------------------|---|
| | 昼食 | おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 |
| 1 金 | 硬粥 松風焼き カボチャきんとん ほうれん草のすまし汁 りんご | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎小倉米粉蒸しパン | 牛乳 | | 水稲穀粒 | 水 |
| 2 土 | 鶏と冬野菜のリゾット ごはん 花野菜サラダ キウイ(25g) | ○豆乳 ○せんべい ◎焼きりんご ◎牛乳(おやつ) | 鶏ささみミンチ、牛乳 | たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、スイートコーン、白すりごま、キウイフルーツ、りんご | 水稲穀粒、じゃがいも、車糖、調合油 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米酢、シナモン |
| 4 月 | 硬粥 かれないの照り焼き 炒め煮なます 味噌汁(豆腐・キャベツ・ねぎ) バナナ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎野菜そうすい ◎牛乳(おやつ) | まがれい、木綿豆腐、牛乳 | ごぼう、れんこん、にんじん、しいたけ、白すりごま、キャベツ、葉ねぎ、バナナ、だいこん、ほうれんそう | 水稲穀粒、車糖、こんにやく、ごま油、水稲めし | 水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、食塩 |
| 5 火 | 硬粥 めかじきとトマトのソテー さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・小松菜・油揚げ) いよかん(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎フルーツポンチ ◎牛乳(おやつ) | めかじき、油揚げ、牛乳 | トマト、ブロッコリー、レモン、だいこん、こまつな、いよかん、うんしゅうみかん、パイナップル、もも | 水稲穀粒、米粉、調合油、さつまいも、車糖 | 水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ |
| 6 水 | ささみ野菜粥(硬粥) 切り干し大根のトマト煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ・コーン) みかん(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎レーズの米粉蒸しパン ◎牛乳(おやつ) | 鶏肉、まぐろ缶詰、豆乳、牛乳 | はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、キャベツ、スイートコーン、うんしゅうみかん、ぶどう | 水稲穀粒、車糖、かたくり粉、揚げ油、調合油、米粉 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、食塩、ベーキングパウダー |
| 7 木 | 硬粥 鶏つくねの生姜焼き ブロッコリーとにんじんの和え物 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・わかめ) りんご(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎七草粥 | 鶏肉、牛乳 | たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、西洋かぼちゃ、わかめ、りんご、だいこん、かぶ | 水稲穀粒、かたくり粉、調合油、車糖 | 水、こいくちしょうゆ、みりん、かつお・昆布だし、米みそ、食塩 |
| 8 金 | 硬粥 かれないの蒲焼 ほうれん草のしめじ和え 味噌汁(さつま芋・たまねぎ・わかめ) キウイ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎麦茶 ◎オートミール粥(きなこ) | まがれい、豆乳、きな粉 | ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、キウイフルーツ | 水稲穀粒、かたくり粉、調合油、車糖、さつまいも、えんばく | 水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶 |
| 9 土 | 煮込み肉野菜うどん(米粉めん) 白菜と春菊のお浸し かぼちゃのごま和え オレンジ果肉カット(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎硬粥(青菜じゃこ) ◎牛乳(おやつ) | 鶏肉、かつお加工品、しらす干し、牛乳 | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、しゅんぎく、西洋かぼちゃ、白すりごま、オレンジ、こまつな | 米粉めん、車糖、水稲穀粒 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、水 |
| 11 月 | 野菜のリゾット ブロッコリーサラダ 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・油揚げ) みかん缶詰 | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎味噌粥 ◎牛乳(おやつ) | 油揚げ、牛乳 | ほうれんそう、たまねぎ、うんしゅうみかん | | かつお・昆布だし、米みそ |
| 12 火 | 硬粥 かれないの野菜あん 三色野菜のお浸し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ・ねぎ) みかん(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎煮込みビーフン | まがれい、かつお加工品、生揚げ、牛乳、鶏肉 | たまねぎ、にんじん、こまつな、りょうとうもやし、キャベツ、根深ねぎ、うんしゅうみかん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら | 水稲穀粒、車糖、かたくり粉、ビーフン、揚げ油 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布だし |
| 13 水 | 硬粥 鶏つくねのトマトスープ カリフラワーのカレーソテー さつまいもの甘煮 りんご(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎バナナの米粉蒸しパン | 鶏ささみミンチ、木綿豆腐、牛乳、豆乳 | たまねぎ、カリフラワー、にんじん、りんご、バナナ | 水稲穀粒、かたくり粉、揚げ油、さつまいも、車糖、調合油、米粉 | 水、かつお・昆布だし、パセリ、トマトピューレー、食塩、カレー粉、ベーキングパウダー |
| 14 木 | 硬粥 かれないの香味焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) バナナ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎麦茶 ◎チョコプリン | まがれい、油揚げ、豆乳 | しょうがおろし汁、レモン、葉ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、たまねぎ、わかめ、バナナ、てんぐさ | 水稲穀粒、こんにやく、ごま油、車糖、じゃがいも、調合油、コーンスターチ | 水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ココア |
| 15 金 | ツナおじや(乳除去) じゃがいもとたまねぎのソテー スープ(チンゲン菜・えのき) キウイ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎豆乳ボーロ | まぐろ缶詰、牛乳、豆乳 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ、えのきたけ、キウイフルーツ | 水稲穀粒、揚げ油、じゃがいも、ごま油、かたくり粉、車糖 | 水、食塩、こしょう、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ |
| 16 土 | 煮込みうどん(米粉めん) ブロッコリーとコーンのだし浸し 白菜のしらす和え オレンジ果肉カット(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎硬粥(きのこ・にんじん・油揚げ) | 豚肉、しらす干し、牛乳、油揚げ | だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、スイートコーン、はくさい、オレンジ、しいたけ、ぶなしめじ、しいたけ | 米粉めん、水稲穀粒 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん、水 |

| | | | | | | |
|---------|--|---|-----------------------|--|----------------------------------|--|
| 18 月 | 硬粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草とえのきのお浸し キウイ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎りんごのコンポート パイン添え | 鶏ささみミンチ、かつお加工品、牛乳 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、キウイフルーツ、りんご、レモン、パインアップル | 水稲穀粒、じゃがいも、揚げ油、かたくり粉、車糖 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ |
| 19 火 | ささみと野菜粥 春雨と野菜の炒め物 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・わかめ) バナナ(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎じゃがいもとほうれん草のおやき | 鶏肉、牛乳 | 青ピーマン、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ、バナナ | 水稲穀粒、はるさめ、ごま油、車糖、じゃがいも、かたくり粉、調合油 | 水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ |
| 20 水 | 硬粥 銀だらの磯焼き 五目豆 味噌汁(小松菜・かぼちゃ・たまねぎ) みかん(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎じゃがきな粉煮 | ぎんだら、水煮缶詰、牛乳、きな粉 | あおのり、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、西洋かぼちゃ、たまねぎ、うんしゅうみかん | 水稲穀粒、揚げ油、車糖、じゃがいも | 水、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ |
| 21 木 | ひじき粥 鶏肉のきのこあんかけ ブロッコリーのごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) いよかん(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎さつま芋とりんごの重ね煮 | 油揚げ、鶏肉、牛乳 | ひじき、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、ブロッコリー、白すりごま、たまねぎ、わかめ、いよかん、りんご、レモン | 水稲穀粒、調合油、ごま油、車糖、かたくり粉、さつまいも | 水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩 |
| 22 金 | 硬粥 めかじきの和風ムニエル(乳除去) 高野豆腐の煮物 味噌汁(ほうれん草・だいこん・ねぎ) キウイ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎じゃがいものスコーン | めかじき、凍り豆腐、牛乳、豆乳 | にんじん、ほうれんそう、だいこん、根深ねぎ、キウイフルーツ | 水稲穀粒、米粉、調合油、車糖、じゃがいも | 水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、米みそ、ベーキングパウダー、食塩 |
| 23 土 | そぼろうどん(米粉めん) さつまいもの甘煮 白菜のゆず和え りんご(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎粒コーン粥 | 鶏ささみミンチ、牛乳 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ゆず、りんご、スイートコーン | 米粉めん、揚げ油、車糖、さつまいも、水稲穀粒 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、水 |
| 25 月 | 硬粥 かれいのみそ煮 春雨の和え物 すまし汁(大根・にんじん・大根の葉) いよかん(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎オートミール粥 | まがれい、牛乳、豆乳 | キャベツ、スイートコーン、だいこん、にんじん、いよかん | 水稲穀粒、車糖、はるさめ、ごま油、えんばく | 水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩 |
| 26 火 | 硬粥 ボークビーンズ チンゲン菜の炒め和え すまし汁(えのき・たまねぎ・ねぎ) みかん(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎きなことポーロ | 水煮缶詰、豚ももミンチ、牛乳、きな粉、豆乳 | たまねぎ、にんじん、なす、チンゲンサイ、りょくとうもやし、えのきたけ、葉ねぎ、うんしゅうみかん | 水稲穀粒、揚げ油、車糖、ごま油、かたくり粉 | 水、かつお・昆布だし、トマトピューレー、米みそ、こしょう、こいくちしょうゆ、食塩 |
| 27 水 | 硬粥 赤魚の照り煮 きんぴら風炒め煮 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・油揚げ) バナナ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎麦茶 ◎豆乳寒 | 赤魚、油揚げ、豆乳 | れんこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、てんぐさ、うんしゅうみかん | 水稲穀粒、車糖、かたくり粉、揚げ油 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶 |
| 28 木 | 硬粥 筑前煮 白菜のしらす和え キウイ(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎野菜のおやき | 鶏肉、しらす干し、牛乳 | れんこん、にんじん、しいたけ、いんげんまめ、はくさい、キウイフルーツ、スイートコーン、こまつな、たまねぎ | 水稲穀粒、揚げ油、車糖、米粉、調合油 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、だし粉、米みそ |
| 29 金 | コーン粥(乳除去) 鮭のムニエル(乳除去) ほうれん草とにんじんのお浸し ミネストローネ(じゃがいも) オレンジ果肉カット(25g) | ○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎麦茶 ◎さつまいものプリン | しろさけ、かつお加工品、豆乳 | たまねぎ、スイートコーン、ほうれんそう、にんじん、セロリ、トマト缶詰、オレンジ、てんぐさ | 水稲穀粒、米粉、調合油、じゃがいも、揚げ油、さつまいも、車糖 | 水、パセリ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶 |
| 30 土 | 硬粥 鶏だんごの和風煮込み じゃがいもとブロッコリーのソテー(乳除去) キャロットサラダ りんご(25g) | ○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎麦茶 ◎かぼちゃのきんつば(シナモン) | 鶏ささみミンチ | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、りんご、西洋かぼちゃ | 水稲穀粒、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、調合油、車糖、米粉 | 水、かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、麦茶、シナモン |

※日曜日の献立は土曜日と同じメニューになります