

1月 献立表 離乳食(後期)

2021年 1月

エリナ保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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	全粥 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 アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎小倉米粉蒸しパン ◎麦茶				アレルギー用ミルク、麦茶
2 土	鶏と冬野菜のリゾット 花野菜の和え物 キウイ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎焼きりんご	鶏ささみミンチ	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、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、アレルギー用ミルク、シナモン
4 月	全粥 かれのいの照り焼き れんこんとにんじんのすり煮 味噌汁(豆腐・キャベツ) バナナ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎麦茶 ◎野菜ぞうすい	まがれい、木綿豆腐	れんこん、にんじん、キャベツ、バナナ、だいこん、ほうれんそう	水稲穀粒、車糖、水稲めし	水、こいくちしょうゆ、昆布だし、かつお・昆布だし、米みそ、アレルギー用ミルク、食塩
5 火	全粥 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) いよかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎煮りんご(20g) ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	めかじき	トマト、ブロッコリー、レモン、だいこん、こまつな、いよかん、りんご	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、アレルギー用ミルク
6 水	ささみ野菜粥 じゃがいもとにんじんの煮物 スープ(キャベツ・玉ねぎ・コーン) みかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎レーズの米粉蒸しパン ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏肉、豆乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、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、じゃがいも、調合油、米粉	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、アレルギー用ミルク、ベーキングパウダー
7 木	全粥 鶏だんごの和風煮 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(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎七草粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ	たまねぎ、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、車糖	水、昆布だし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、アレルギー用ミルク、食塩
8 金	全粥 かれのいの蒲焼 ほうれん草とにんじんのお浸し 味噌汁(さつま芋・たまねぎ・わかめ) キウイ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎オートミール粥(きなこ) ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、豆乳、きな粉	ほうれんそう、にんじん、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、えんぱく	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、アレルギー用ミルク
9 土	煮込み肉野菜うどん(米粉めん) 白菜と春菊のお浸し かぼちゃの煮物 オレンジ果肉カット(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇麦茶 〇せんべい ◎全粥(青菜じゃこ) ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏肉、かつお加工品、しらす干し	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、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、アレルギー用ミルク、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 アレルギー用ミルク(100ml)	〇せんべい 〇麦茶 ◎味噌粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	油揚げ	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、アレルギー用ミルク
12 火	全粥 かれのいの野菜あん 三色野菜のお浸し 味噌汁(キャベツ) みかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇せんべい 〇麦茶 ◎煮込みビーフン ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、かつお加工品、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、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、昆布だし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、アレルギー用ミルク
13 水	全粥 鶏つくねのトマトスープ カリフラワーとにんじんのだし煮 さつまいもの甘煮 りんご(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇せんべい 〇麦茶 ◎バナナの米粉蒸しパン ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ、木綿豆腐、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、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、こいくちしょうゆ、アレルギー用ミルク、ベーキングパウダー
14 木	全粥 かれのいのレモン風味煮 ひじきとにんじんの煮物 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) バナナ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇せんべい 〇麦茶 ◎チョコプリン ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、豆乳	レモン、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、車糖、かたくり粉、じゃがいも、調合油、コーンスターチ	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、アレルギー用ミルク、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 チンゲン菜の煮浸し キウイ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇せんべい 〇麦茶 ◎豆乳ポーロ ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まぐろ缶詰、豆乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ、キウイフルーツ	水稲穀粒、揚げ油、じゃがいも、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、アレルギー用ミルク
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(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	〇せんべい 〇麦茶 ◎全粥(にんじん) ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ、しらす干し	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	米粉めん、水稲穀粒	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、アレルギー用ミルク、水

18	全粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し キウイ(25g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎りんごのコンポート ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ、かつお加工品	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キウイフルーツ、りんご、レモン	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、アレルギー用ミル ク
19	ささみと野菜粥 キャベツとにんじんの煮物 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・わかめ) バナナ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎じゃがいもとほうれん草の おやき ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏肉	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、車糖、じゃがいも、かた くり粉、調合油	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、米みそ、アレル ギー用ミルク
20	全粥 銀だらの磯焼き つぶし大豆とれんごんのすり煮 味噌汁(小松菜・かぼちゃ・たまねぎ) みかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎じゃがき粉煮 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	ぎんだら、水煮缶詰、きな粉	あおりの、れんこん、にんじん、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、車糖、じゃがいも	水、食塩、昆布だし、こいくち しょうゆ、かつお・昆布だし、 米みそ、アレルギー用ミルク
21	ひじき粥 鶏団子の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 すまし汁(たまねぎ・わかめ) いよかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎さつま芋とりんごの重ね煮 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ	ひじき、にんじん、たまねぎ、ブロッ コリー、わかめ、いよかん、りんご、 レモン	水稲穀粒、かたくり粉、車糖、さつ まいも	水、こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、食塩、アレルギー用 ミルク
22	全粥 めかじきの和風ムニエル(乳除去) 高野豆腐のすり煮 味噌汁(ほうれん草・だいこん) キウイ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎じゃがいものスコーン ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	めかじき、凍り豆腐、豆乳	にんじん、ほうれんそう、だいこん、 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、米みそ、アレル ギー用ミルク、ベーキングパ ウダー、食塩
23	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(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎粒コーン粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ	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、アレル ギー用ミルク
25	全粥 かれいのみそ煮 キャベツとコーンのお浸し すまし汁(大根・にんじん・大根の葉) いよかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎オートミール粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、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、えんぱく	水、米みそ、かつお・昆布だ し、こいくちしょうゆ、食塩、ア レルギー用ミルク
26	全粥 ポークビーンズ チンゲン菜の炒め和え じゃがいもたまねぎの煮物 みかん(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎きなこボーロ ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	水煮缶詰、豚ももミンチ、きな粉、 豆乳	たまねぎ、にんじん、なす、チンゲ ンサイ、りよくとうもろこし、うんしゅう みかん	水稲穀粒、揚げ油、車糖、ごま油、 じゃがいも、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、トマト ピューレー、米みそ、こしよ う、こいくちしょうゆ、アレル ギー用ミルク
27	全粥 赤魚の照り煮 れんこんとにんじんのすり煮 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ) バナナ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎豆乳寒 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	赤魚、豆乳	れんこん、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、バナナ、てんぐさ	水稲穀粒、車糖、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、昆布だし、米み そ、アレルギー用ミルク
28	全粥 ささみと野菜のすり煮 白菜のしらす和え キウイ(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎野菜のおやき ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏肉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、れんこん、はく さい、キウイフルーツ、スイートコー ン、こまつな	水稲穀粒、車糖、かたくり粉、米 粉、調合油	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、アレルギー用ミル ク、だし粉、米みそ
29	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 オレンジ果肉カット(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎さつまいものプリン ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	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、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、さつまいも、車糖	水、バセリ、食塩、こしょう、こ いくちしょうゆ、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク
30	全粥 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 三色野菜の和え物 りんご(20g) アレルギー用ミルク(100ml)	○せんべい ○麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎かぼちゃのきんつば(シナ モン) ◎麦茶	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、食塩不使用バター、車 糖、米粉	水、かつお・昆布だし、食塩、 こいくちしょうゆ、アレルギー用 ミルク、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