

# 1月 献立表 離乳食(中期)

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	7倍粥 松風焼き カボチャきんとん ほうれん草のすまし汁 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎かぼちゃ粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)		日本かぼちゃ	水稲穀粒	アレルギー用ミルク
2 土	鶏と冬野菜のリゾット 花野菜の和え物 キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎麦茶 ◎じゃがいもの煮つぶし	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	水稲穀粒、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク
4 月	7倍粥 かれのいの煮物 れんこんとにんじんのすり煮 豆腐とキャベツの煮物 バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎麦茶 ◎白身魚粥	まがれい、木綿豆腐	れんこん、にんじん、キャベツ、バナナ	水稲穀粒	水、昆布だし、アレルギー用ミルク
5 火	7倍粥 かれのいのトマト煮(トマト) さつまいもの煮つぶし 大根と小松菜の煮浸し いよかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎トマト粥	まがれい	トマト、だいこん、こまつな、いよかん	水稲穀粒、さつまいも	水、昆布だし、かつお・昆布だし、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 キャベツとたまねぎの煮つぶし みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎玉ねぎリゾット	鶏肉	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うんしゅうみかん	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク
7 木	7倍粥 鶏だんごの和風煮 ブロッコリーとにんじんの和え物 かぼちゃと玉ねぎの煮つぶし 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎かぼちゃ粥	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、りんご	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク
8 金	7倍粥 かれのいのくず煮 ほうれん草とにんじんのお浸し さつまいもとたまねぎの煮つぶし キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎さつまいもとん	まがれい	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク
9 土	くたくた鶏野菜うどん(米粉めん) 白菜のお浸し かぼちゃの煮つぶし オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎青菜粥	鶏肉	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、西洋かぼちゃ、オレンジ	米粉めん	かつお・昆布だし、水、アレルギー用ミルク
11 月	野菜のリゾット ブロッコリーサラダ 野菜スープ アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎ブロッコリー粥		キャベツ、たまねぎ、にんじん		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
12 火	7倍粥 かれのいの野菜あん 三色野菜のお浸し キャベツの煮びたし みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎白身粥	まがれい	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	水稲穀粒、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク
13 水	7倍粥 鶏つくねのトマトスープ 野菜の煮つぶし(カリフラワー・にんじん・さつまいも) 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎鶏粥	鶏ささみミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、カリフラワー、にんじん、りんご	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、かつお・昆布だし、バセリ、トマトピューレー、食塩、アレルギー用ミルク
14 木	7倍粥 かれのいのくず煮 野菜の煮つぶし(じゃがいも・にんじん) バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎じゃがいもペースト	まがれい	にんじん、たまねぎ、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、昆布だし、アレルギー用ミルク
15 金	7倍粥(にんじん) かれのいのくず煮 野菜の煮つぶし(じゃがいも・玉ねぎ) チンゲン菜の煮浸し キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎白身粥	まがれい	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キウイフルーツ	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク
16 土	くたくた煮込みうどん(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 オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎しらす粥 ◎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、ほうれん草、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	かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク

18	7倍粥 野菜のそぼろ煮 野菜の煮つぶし(にんじん・ほうれん草) キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎にんじん粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キウイフルーツ	水稲穀粒、じゃがいも、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、昆布 だし、アレルギー用ミルク
19	火 ささみと野菜粥 キャベツとにんじんの煮物 ほうれん草とたまねぎの和え物 バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎ほうれん草粥 ◎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、バナナ	水稲穀粒	水、かつお・昆布だし、アレ ルギー用ミルク
20	水 7倍粥 かれの煮つけ れんこんとにんじんのすり煮 野菜の煮つぶし(小松菜・かぼちゃ・たま ねぎ) みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎かぼちゃ粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	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、日本かぼちゃ	水稲穀粒	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク
21	木 7倍粥 鶏団子のあんかけ ブロッコリーとたまねぎの煮浸し いよかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎さつまいのマッシュ ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏ささみミンチ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 いよかん	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも、 車糖	水、かつお・昆布だし、アレ ルギー用ミルク
22	金 7倍粥 かれのくず煮 じゃがいもとにんじんの煮物 ほうれん草のおろし煮 キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎じゃがいもペースト ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	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、かたくり粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、アレ ルギー用ミルク
23	土 7倍粥 たくたそぼろうどん(米粉めん) さつまいもの煮つぶし 野菜の煮つぶし(白菜・にんじん) 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎にんじん粥 ◎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、りんご	米粉めん、さつまいも	かつお・昆布だし、昆布だし、 水、アレルギー用ミルク
25	月 7倍粥 かれの煮つけ キャベツとコーンのお浸し 野菜の煮つぶし(大根・にんじん) いよかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎白身粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	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	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク
26	火 7倍粥 豆腐のトマト煮 チンゲン菜ともやしの煮びたし じゃがいもとたまねぎの煮物 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎トマト粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、なす、チンゲ ンサイ、りよくともやし、りんご	水稲穀粒、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、トマ トピューレー、アレルギー用ミ ルク
27	水 7倍粥 かれのぎんあん れんこんとにんじんのすり煮 ほうれん草と玉ねぎの煮つぶし バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎青菜粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	れんこん、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク
28	木 7倍粥 ささみと野菜のすり煮 白菜のしらす和え キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎しらす粥 ◎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	水稲穀粒、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、アレ ルギー用ミルク
29	金 コーン粥 かれのくず煮 ほうれん草とにんじんの煮びたし ミネストローネ オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎さつまいのミルク煮 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、牛乳	スイートコーン、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、トマト缶詰、オレン ジ	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも、 さつまいも、車糖、食塩不使用バ ター	水、かつお・昆布だし、アレ ルギー用ミルク
30	土 7倍粥 鶏だんごの和風煮込み じゃがいもとブロッコリーの煮つぶし 三色野菜の和え物 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	○麦茶 ◎ブロッコリー粥 ◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	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	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも、 水稲めし	水、かつお・昆布だし、アレ ルギー用ミルク

※日曜日の献立は土曜日と同じメニューになります