

1月 離乳食献立予定

平成31年 小規模保育所こどもパル

| | | 12～18ヶ月 | 9～11ヶ月 | 7・8ヶ月 | 6ヶ月 |
|----|---|---|---|--|--|
| | | ◎は10時、○は午後おやつ | ○は午後補食 | | |
| 4 | 金 | ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご ◎牛乳 ウエハース ○牛乳 ビスケット | ポトフ 柔かブロッコリー 鮭のほぐし 軟飯～全粥 ○お茶 すりおろしりんご | ポトフ 柔かブロッコリー 鮭のほぐし 5倍粥 | 根菜のペースト ブロッコリーのペースト 白身魚のペースト 10倍粥 野菜スープ |
| 5 | 土 | 牛乳 カステラ | | | |
| 7 | 月 | ミートスパゲティ 白菜のごま和え セロリのコンソメスープ いちご ◎牛乳 豆乳クッキー ○牛乳 甘辛せんべい | 鮭の塩焼き 白菜の柔か胡麻和え セロリのコンソメスープ (パスタ入り) 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ | 鮭の柔かそぼろ 白菜の柔か胡麻和え じゃが芋の旨煮 野菜スープ 5倍粥 | 鮭のペースト 白菜と小松菜のペースト 人参とじゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 8 | 火 | 鮭の味噌煮 ごんにゃくのおかか煮 キャベツとわかめの酢の物 七草粥 パナナ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 あられ | 白身魚のムニエル 大根と人参の旨煮 キャベツの柔か煮 七草粥 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ | 煮魚 キャベツのくたくた煮 大根と人参の旨煮 七草粥 5倍粥 | 白身魚のペースト キャベツのペースト 大根と人参のペースト 10倍粥 野菜スープ |
| 9 | 水 | コーンラーメン キャベツの中華和え お魚ふりかけ パイン ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 メロンパン | 鮭のムニエル キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草のおひたし 野菜スープ お魚ふりかけ 軟飯～全粥 ○お茶 ビスケット | 焼き鮭 キャベツと人参の柔か煮 ほうれん草のおひたし 野菜スープ 5倍粥 | 鮭のペースト 野菜スープ キャベツと人参のペースト ほうれん草のペースト 10倍粥 |
| 10 | 木 | 白身魚のフライ ごぼうサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 サンドビスケット ○牛乳 きなこせんべい | 白身魚の粉チーズ焼き ポイル野菜 白菜の味噌汁 とろとろきゅうり 軟飯～全粥 ○お茶 ソフトせんべい | 白身魚の粉チーズ焼き キャベツと人参の旨煮 白菜の味噌汁 とろとろきゅうり 5倍粥 | 白身魚のペースト とろとろきゅうり キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 11 | 金 | ハンバーグ さつま芋のコロコロサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 りんご ◎牛乳 みかん ○お茶 ヨーグルト | 豆腐と鶏ミンチのハンバーグ さつま芋グラッセ 豆腐と小松菜のすまし汁 軟飯～全粥 ○お茶 プレーンヨーグルト | 豆腐と鶏ミンチのハンバーグ さつま芋グラッセ 小松菜の旨煮 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐のペースト さつま芋のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 12 | 土 | 牛乳 クッキー | | | |
| 15 | 火 | 炒り豆腐 焼きししゃも なめこ汁 ブロッコリーの和風ドレッシング和え りんご ◎軟むヨーグルト あられ ○牛乳 ジャムサンド | 炒り豆腐 煮魚 ポイルブロッコリー 麩のすまし汁 軟飯～全粥 ○お茶 パン粥 | 炒り豆腐 煮魚 ポイルブロッコリー 麩のすまし汁 5倍粥 | 豆腐の野菜あんかけ 煮魚 ブロッコリーのペースト 麩の柔か煮 10倍粥 野菜スープ |
| 16 | 水 | トンカツ キャベツのおかか和え コンシチュー オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 ぶどうジュース クラッカー | じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのコンソメ煮 ベーコンスープ 軟飯～全粥 ○お茶 オレンジ | じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの柔か煮 野菜スープ 5倍粥 | じゃが芋と人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト 10倍粥 |
| 17 | 木 | 筑前煮 さつま芋きんとん 紅白なます 田作り 花麩のすまし汁 みかん ◎牛乳 ひとくちビスケット ○牛乳 あんぱん | 筑前煮 さつま芋きんとん しらす干し 大根の旨煮 花麩のすまし汁 軟飯～全粥 ○お茶 みかん | 野菜のそぼろ煮 さつま芋のミルク煮 しらすと大根のお粥 花麩のすまし汁 | さつまいもミルク煮 人参といんげんのペースト しらすと大根のお粥 野菜スープ |
| 18 | 金 | 八宝菜 大学芋 かぶの味噌汁 みかん ◎牛乳 レーズパン ○牛乳 クッキー | 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の旨煮 かぶの味噌汁 しらす干し 軟飯～全粥 ○お茶 みかん | 豆腐の野菜あんかけ さつま芋お旨煮 かぶの味噌汁 しらす干し 5倍粥 ○お茶 みかん | 豆腐ペースト 白菜と人参のペースト 10倍粥 さつまいものペースト カブの味噌スープ |
| 19 | 土 | 牛乳 せんべい | | | |
| 21 | 月 | 赤魚の煮付け 大根の酢の物 根菜の味噌汁 いちご ◎牛乳 オレンジゼリー ○牛乳 黒糖蒸しパン | 赤魚の煮付け 大根の煮物 根菜の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 いちご | 赤魚の煮付け 大根の煮物 根菜の味噌汁 5倍粥 | 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 22 | 火 | 焼き鮭 ポイルウインナー 大根の煮物 白菜の味噌汁 パナナ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 塩せんべい | 煮魚 大根の煮物 白菜の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ | 煮魚 大根の煮物 白菜の味噌汁 5倍粥 ○お茶 パナナ | 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 白菜と麩のペースト いんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 23 | 水 | おめでとうランチ | 鶏肉のリゾット じゃが芋煮 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 すりおろしりんご | 鶏肉のリゾット じゃが芋煮 ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥 | じゃが芋のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ しらすペースト 10倍粥 |
| 24 | 木 | 揚げ餃子 伴三糸 みかん えのきのかきたま汁 ◎牛乳 カルシウムせんべい ○のむヨーグルト ミレービスケット | 鶏肉の照り煮 人参グラッセ 玉ねぎとキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 みかん | 鶏肉の照り煮ほぐし 人参グラッセ 玉ねぎとキャベツの煮物 しらす干し 野菜スープ 5倍粥 | 玉ねぎとキャベツのペースト 人参の旨煮 野菜スープ しらす干し 10倍粥 |
| 25 | 金 | キッズ麻婆 かぼちゃの甘煮 白菜と小松菜の即席漬け 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 サブレ | 煮豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 白菜と小松菜の柔か煮 玉ねぎの味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 ソフトせんべい | 煮豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 白菜と小松菜の柔か煮 玉ねぎの味噌汁 5倍粥 ○お茶 ソフトせんべい | 豆腐ペースト かぼちゃペースト 白菜と小松菜のペースト 玉ねぎスープ 10倍 |
| 26 | 土 | 牛乳 あられ | | | |
| 28 | 月 | 親子うどん 五目煮 チーズ パナナ ◎牛乳 ステックパン ○牛乳 マフィン | 煮込みうどん いんげんと人参の柔か煮 ツナとキャベツの和え物 軟飯～全粥 ○お茶 パナナ | 煮込みうどん いんげんと人参の柔か煮 ツナとキャベツ柔か和え物 5倍粥 | うどんと野菜のペースト いんげんとキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 29 | 火 | 鶏の照り煮 刻み昆布の煮物 ゆでブロッコリー 白菜の味噌汁 りんご ◎牛乳 クラッカー ○牛乳 ぶんわりせんべい | 鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 大根と豆腐の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 すりおろしりんご | 鶏肉と野菜の旨煮 柔かブロッコリー 大根と豆腐のスープ 5倍粥 | しらすと大根のおかゆ ブロッコリーのペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ |
| 30 | 水 | 鮭のごまマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこあえ 冬野菜のミルクスープ オレンジ ◎牛乳 みかん ○牛乳 ホットケーキ | 焼き鮭 ほうれん草のじゃこあえ 冬野菜スープ 軟飯～全粥 ○お茶 ホットケーキ | 焼き鮭ほぐし ほうれん草とじゃこの柔か和え物 冬野菜スープ 5倍粥 | 鮭のペースト ほうれん草とキャベツのペースト かぶと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 31 | 木 | かりん揚げ 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 みかん ◎牛乳 おかき ○牛乳 マカロニあべかわ | 煮魚 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 軟飯～全粥 ○お茶 マカロニあべかわ | 煮魚 納豆和え わかめとじゃが芋の味噌汁 5倍粥 | 白身魚のペースト 小松菜と人参のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥 |