

# 平成31年1月離乳食予定献立表



日(曜日)	午前間食	12~18ヶ月頃 * 歯茎でかめる固さ				午後間食
		昼食	からだを作る【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】	
4 金	ミルク(牛乳) ウエハース	軟めし~ご飯 ホワイトシチュー グリーンサラダ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 米粉 植物油 三温糖	玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ 胡瓜 ホールコーン	ミルク(牛乳) せんべい
5 土	ミルク 又はお茶 ビスケット	いなり卵とじうどん 鉄チーズ	うすあげ 鶏卵 チーズ	うどん 三温糖	人参 小松菜 ねぎ	ミルク(牛乳) せんべい
7 月	ミルク(牛乳) クラッカー	魚のごまみりん焼き 七草うどん みかん	魚 うすあげ	ごま うどん	人参 大根 白菜 小松菜 葉ねぎ みかん	ミルク(牛乳) クリームパン
8 火	ミルク(牛乳) ウエハース	軟めし~ご飯 豚肉のピカタ キャベツのツナ和え 野菜のミルクスープ	豚肉 鶏卵 ツナ 豆乳	米 小麦粉 植物油 じゃがいも	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 グリーンピース 玉ねぎ	ミルク 又はお茶 ヨーグルト
9 水	ミルク(牛乳) 鉄チーズ	軟めし~ご飯 鶏肉とれんこんの中華炒め ミニトマト 春雨スープ	鶏肉	米 植物油 三温糖 ごま油 春雨	蓮根 人参 玉ねぎ ピーマン プチトマト えのき 青梗菜	ミルク(牛乳) レーズン入りホットケーキ
10 木	ミルク(牛乳) りんご	軟めし~ご飯 チリコンカン 白菜サラダ	豚ひき肉 大豆	米 じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ ホールトマト 人参 白菜 胡瓜 ホールコーン	ミルク(牛乳) 野菜おやき
11 金	ミルク(牛乳) コーンフレーク	軟めし~ご飯 高野豆腐の旨煮 納豆和え かぶとしめじのみそ汁	高野豆腐 納豆 チーズ みそ	米 三温糖	胡瓜 人参 かぶ しめじ ねぎ	ミルク(牛乳) 芋ぜんざい
12 土	ミルク 又はお茶 ビスケット	スパゲティナポリタン チーズ	チーズ	スパゲティ 植物油	人参 玉ねぎ ピーマン	ミルク(牛乳) せんべい
14 月	<b>成人の日</b>					
15 火	ミルク(牛乳) クラッカー	軟めし~ご飯 生揚げと野菜の五目煮 キャベツのおかか和え 鉄チーズ	厚揚げ 鶏肉 かつお節 チーズ	米 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 水煮筍 いんげん キャベツ	ミルク(牛乳) かぼちゃホットケーキ
16 水	ミルク(牛乳) みかん	軟めし~ご飯 さばの味噌煮 切干大根の梅サラダ けんちん汁	さば みそ 木綿豆腐	米 三温糖	切干大根 胡瓜 大根 人参 ねぎ ごぼう	ミルク(牛乳) わかめおにぎり
17 木	ミルク(牛乳) せんべい	軟めし~ご飯 手作りハンバーグ ブロッコリーとりんごのごまマヨサラダ ポトフスープ	合びき肉 牛乳 鶏卵	米 パン粉 植物油 すりごま マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー りんご ホールコーン 人参 しめじ 白菜	ミルク(牛乳) ウエハース

	午前間食	12～18ヶ月頃 * 菌茎でかめる固さ				午後間食	
		昼食	からだを作る【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】		
18	金	ミルク(牛乳) せんべい	軟めし～ご飯 鶏肉の照焼き もやしの中華サラダ ワントンスープ	鶏肉	米 三温糖 ごま油	もやし 黄パプリカ 枝豆 人参 玉ねぎ 青梗菜	ミルク(牛乳) ホットケーキ
19	土	ミルク 又はお茶 ビスケット	焼きそば 鉄チーズ	豚肉 あおりの粉 チーズ	中華麺 植物油	人参 キャベツ もやし ピーマン	ミルク(牛乳) せんべい
21	月	ミルク(牛乳) クラッカー	軟めし～ご飯 豚肉のケチャップ炒め トマト もやしのみそ汁	豚肉 わかめ みそ	米 植物油	キャベツ 玉ねぎ トマト もやし 人参	ミルク(牛乳) 蒸しパン
22	火	ミルク(牛乳) コーンフレーク	煮込みうどん 鉄チーズ	ささみ チーズ	うどん	人参 ブロccoli	ミルク(牛乳) せんべい
23	水	ミルク(牛乳) レーズンパン	軟めし～ご飯 煮魚 大豆とごぼうのサラダ きのこのすまし汁	魚 大豆	米 三温糖 すりごま マヨネーズ	ごぼう 胡瓜 人参 ねぎ しめじ えのき	ミルク(牛乳) いよかん
24	木	ミルク(牛乳) バナナ	軟めし～ご飯 おでん煮 小松菜とコーンの和えもの	豚肉 厚揚げ うずら卵	米 里芋 三温糖	人参 板こんにゃく 大根 ホールコーン 小松菜	ミルク(牛乳) 鮭おにぎり
25	金	ミルク 又はお茶 プレーンヨーグルト	軟めし～ご飯 スクランブルエッグ ピーマンのじゃこ炒め 里芋のそぼろ煮	鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 鶏ひき肉	米 植物油 ごま油 里芋 三温糖 片栗粉	人参 小松菜 ピーマン 板こんにゃく グリーンピース <b>保護者の試食を予定しています。</b>	ミルク(牛乳) みかんのフレンチトースト
26	土	ミルク 鉄チーズ	軟めし～ご飯 豚汁 みかん	豚肉 うすあげ	米 さつまいも	人参 白菜 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ ごぼう	ミルク(牛乳) せんべい
28	月	ミルク(牛乳) バナナ	軟めし～ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじききんぴら ふかしのすまし汁	鮭 ひじき ふかし みそ	米 三温糖 マヨネーズ 植物油	葉ねぎ ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸	ミルク(牛乳) おからホットケーキ
29	火	ミルク(牛乳) コーンフレーク	軟めし～ご飯 チャブチエ 野菜スープ	豚肉	米 春雨 ごま油 三温糖	人参 水煮筍 しめじ ピーマン 玉ねぎ 小松菜	ミルク(牛乳) せんべい
30	水	ミルク(牛乳) お子様せんべい	軟めし～ご飯 肉じゃが 白菜のきざみのりサラダ	牛肉 ツナ のり	米 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 白菜 胡瓜 ホールコーン	ミルク(牛乳) チーズ
31	木	ミルク(牛乳) ウエハース	軟めし～ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え 麩のすまし汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳 鶏卵 みそ しらす うすあげ	米 パン粉 三温糖 いりごま おつゆ麩	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 切干大根 人参 もやし えのき	ミルク(牛乳) ビスケット

※献立の中に、食べたことのない食材がありましたらこども園までお知らせください