


1月 幼児食献立表

日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
4	月	ポークカレー 大根サラダ ワカメスープ	白米 ポーク ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 胡瓜 ツナ缶 コーン ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	サーターアンダギー 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	19	火	芋ご飯 サバの蒲焼 もずく酢 キャベツのみそ汁	さつま芋 白米 サバ ピーマン コーン 人参 もずく 胡瓜 キャベツ しめじ ねぎ みそ	バナナ	ちんすこう りんご 牛乳
5	火	ご飯 魚の天ぷら クーブイリチー ソーメン汁	白米 白身魚 卵 小麦粉 ブロッコリー 豚肉 人参 切干大根 こんにやく なら ソーメン ねぎ	みかん	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 きなこ 砂糖	20	水	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 牛乳 レタス 胡瓜 トマト ウインナー	みかん	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭
6	水	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き もやし炒め もずくのみそ汁	白米 鶏肉 トマト もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 ちくわ もずく 玉ねぎ かいわれ	りんご	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	21	木	ご飯 魚の和風焼き 麩チャンプルー 豆腐のすまし汁	白米 白身魚 しそ昆布 マヨネーズ ブロッコリー 車麩 卵 もやし 玉ねぎ 人参 ツキアゲ からし菜 絹豆腐 ほうれん草	りんご	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 重曹 牛乳
7	木	焼きそば 胡瓜の和え物 五目汁	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なら 中華麺 胡瓜 しらす コーン 大根 人参 さつま揚げ ごぼう こんにやく ねぎ みそ	バナナ	七草粥 ヤクルト 白米 七草粥 ツナ缶 さつま芋 人参	22	金	人参ご飯 豚カツ ほうれん草の白和え なめこ汁	白米 人参 豚肉 卵 小麦粉 ブロッコリー 木綿豆腐 ツナ缶 ほうれん草 人参 なめこ 白菜 ねぎ みそ	オレンジ	南瓜チーズケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 南瓜 クリームチー ホットケーキミックス
8	金	ご飯 サバの香味焼き ひじき炒め 白菜のみそ汁	白米 サバ 長ネギ トマト ひじき 人参 豚肉 こんにやく なら 白菜 油揚げ ねぎ みそ	みかん	ゴマサンド 牛乳 食パン ゴマ	23	土	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 オニオンスープ	白米 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン りんご 胡瓜 ツナ缶 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	パイナップル	はちやぐみ プルーン 牛乳
9	土	豚肉の生姜焼き丼 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 人参 ちくわ 絹豆腐 ねぎ	オレンジ	せんべい チーズ 牛乳	25	月	ご飯 じゃこふりかけ ポテトミートグラタン 胡瓜スティック アーサ汁	白米 しらす ごま 糸かつお じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ミンチ チーズ 胡瓜 アーサ 絹豆腐	みかん	小豆ケーキ 牛乳 バター 砂糖 牛乳 卵 小倉あん ホットケーキミックス
12	火	中華丼 スパサラダ ゆし豆腐	白米 豚肉 イカ 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 なら サラスパ 卵 胡瓜 人参 マヨネーズ ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	田芋くじアンダギー 牛乳 田芋 芋くず 砂糖 油 白玉粉	26	火	ご飯 揚げ魚のソースあえ マカロニサラダ 大根のみそ汁	白米 白身魚 ブロッコリー マカロニ 胡瓜 卵 みかん缶 マヨネーズ 大根 油揚げ ねぎ みそ	りんご	ちんびん 牛乳 小麦粉 砂糖 黒糖 ベーキングパウ 油
13	水	ワカメご飯 鮭のオーロラソース焼き 人参しりしり みそ汁	白米 ワカメ 鮭 マヨネーズ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 ベーコン 卵 大根 油揚げ ねぎ みそ	みかん	りんごケーキ 牛乳 バター 牛乳 ホットケーキミックス りんご	27	水	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 沖縄そば ねぎ かまぼこ 切干大根 ツナ缶 胡瓜 塩昆布 金時豆	バナナ	ジュシーおにぎり 枝豆 白米 ひじき 人参 ツナ缶 なら
14	木	粟ご飯 レンコンハンバーグ 冬瓜のコンソメ煮 ワカメのみそ汁	白米 粟 レンコン 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 冬瓜 ツナ缶 枝豆 ワカメ えのき ねぎ みそ	オレンジ	ムーチー 牛乳 もち粉 砂糖 黒糖 紅芋	28	木	🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲🎲 お弁当会 & お誕生会			
15	金	玄米ご飯 きびなごのからあげ 筑前煮 かき玉汁	白米 玄米 きびなご トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう 椎茸 こんにやく いんげん 卵 ほうれん草 みそ	りんご	ヨーグルトあえ クラッカー ヨーグルト バナナ みかん缶	29	金	ひじき入ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	スパゲティ 合挽き ひじき 玉ねぎ コーン ピーマン トマト 白菜 水菜 りんご 人参 ワカメ 玉ねぎ ねぎ	たんかん	みそおにぎり 小魚 白米 みそ ツナ缶 油
16	土	チャーハン サラダ ワカメスープ	白米 玉ねぎ 豚ミンチ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 トマト ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ ねぎ	バナナ	コーンフレーク 牛乳	30	土	じゅーしー 胡瓜とキャベツの和え物 厚揚げのみそ汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら 胡瓜 キャベツ ちくわ 青しそ 厚揚げ 冬瓜 人参 みそ	バナナ	タンナファクルー レーズン 牛乳
18	月	ご飯 おでん風 バンザンスー アーサ汁	白米 三枚肉 大根 人参 ジャが芋 ちくわ いんげん 春雨 胡瓜 ハム コーン アーサ ネギ	パイナップル	ジャムサンド 牛乳 食パン バター ジャム	 ※ 11日は成人の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。					



1月 離乳食献立表



令和3年 西原白百合保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)
	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)				中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
4月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁		鶏おじや じゃが芋スープ	19火	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋ペースト キャベツスープ 果汁		野菜おじや さつま芋スープ
	中期	全粥 ささみのミルクつぶし煮 大根つぶしサラダ オニオンスープ 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 さつま芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
	後期	軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ オニオンスープ 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
5火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁		おじや 南瓜スープ	20水	初期	つぶし粥 じゃが芋マッシュ サラダペースト すましスープ 果汁		鮭おじや キャベツスープ
	中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物				中期	全粥 つぶし肉じゃが つぶしサラダ すまし汁 果物		
	後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物				後期	軟飯 肉じゃが サラダ すまし汁 果物		
6水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し じゃが芋スープ 果汁		鶏おじや 小松菜スープ	21木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁		おじや キャベツスープ
	中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 豆腐つぶし煮 じゃが芋のみそ汁 果物				中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 野菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 ささみのトマト煮 豆腐の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚のトマト煮 野菜柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物		
7木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し 大根スープ 果汁		さつま芋粥 キャベツスープ	22金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 白菜スープ 果汁		南瓜おじや 豆腐のすまし汁
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 大根のみそ汁 果物				中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え 白菜のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 大根のみそ汁 果物				後期	軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草の白和え 白菜のみそ汁 果物		
8金	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 果汁		おじや 南瓜スープ	23土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 オニオンスープ 果汁		野菜おじや 南瓜スープ
	中期	全粥 白身魚のつぶしトマト煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物		
	後期	軟飯 白身魚のトマト煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物		
9土	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツ和えマッシュ 冬瓜スープ 果汁		おじや キャベツスープ	25月	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 胡瓜と大根和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		鶏おじや じゃが芋スープ
	中期	全粥 魚のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 冬瓜のみそ汁 果物				中期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 胡瓜と大根のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 魚の煮つけ キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁 果物				後期	軟飯 じゃが芋の煮物 胡瓜と大根の和え物 豆腐のすまし汁 果物		
12火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ すましスープ 果汁		鶏粥 白菜スープ	26火	初期	つぶし粥 魚のすり流し マッシュポテト 大根スープ 果汁		おじや じゃが芋スープ
	中期	全粥 鶏肉と野菜につぶし煮 白菜つぶしサラダ ゆし豆腐 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 マッシュポテト 大根のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 白菜サラダ ゆし豆腐 果物				後期	軟飯 魚の煮つけ マッシュポテト 大根のみそ汁 果物		
13水	初期	つぶし粥 白身魚の野菜煮 人参ペースト 大根スープ 果汁		ささみおじや 小松菜スープ	27水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト すましスープ 果汁		芋粥 鶏スープ
	中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋の甘煮 うどん汁 果物		
	後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参しりしり煮 大根のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 うどん汁 果物		
14木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁		おじや 白菜スープ	28木	 お弁当会 & お誕生会			
	中期	全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 白菜つぶしサラダ 果物							
	後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 白菜サラダ オニオンスープ 果物							
15金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト ほうれん草スープ 果汁		ささみおじや 大根スープ	29金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 冬瓜ペースト じゃが芋スープ 果汁		おじや ほうれん草スー プ
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 ささみのつぶし野菜煮 ほうれん草のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 冬瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 魚のトマト煮 ささみの野菜煮 ほうれん草のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 冬瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物		
16土	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ じゃが芋スープ 果汁		トマトおじや 野菜スープ	30土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		鶏粥 白菜スープ
	中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 つぶしサラダ じゃが芋スープ 果物				中期	全粥 鶏のつぶしあんかけ つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 ささみの野菜煮 サラダ じゃが芋スープ 果物				後期	軟飯 鶏肉のあんかけ 和え物 豆腐のすまし汁 果物		
18月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		鶏おじや じゃが芋スープ	18月	 1月 JANUARY ※ 11日は成人の日でお休みです。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。			
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物							
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物							