

1月 幼児食献立表

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ			
4	火	黒棒	大根ポークカレー マカロニサラダ ワカメスープ	白米 ポーク缶 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース マカロニ 胡瓜 卵 みかん缶 マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	サターアングギー 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	19	水	せんべい	玄米ご飯 サバのおろし煮 ひじき炒め 白菜のみそ汁	玄米 白米 サバ 大根 ねぎ ひじき 人参 しらたき 豚肉 いら 白菜 油揚げ ねぎ みそ	りんご	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス 小麦粉 黒糖 絹豆腐			
5	水	グレープゼリー	赤飯 きびなごの唐揚げ 昆布イリチー ソーメン汁	白米 小豆 きびなご 小麦粉 トマト 昆布 切干大根 豚肉 人参 こんにやく いら ソーメン ねぎ	バナナ	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 卵 バター マーブルシロップ	20	木	果汁	パン ホワイトシチュー ケチャップウイナー かみかみあえ	パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 牛乳 シチュール ウイナー ブロッコリー サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ ごま	みかん	みそおにぎり 小魚 白米 ツナ缶 みそ 砂糖 油 生姜			
6	木	クラッカー	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	スパゲティ 合挽き 玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 カニ棒 卵 小松菜	りんご	鮭おにぎり お茶 白米 鮭	21	金	ビスコ	ご飯 揚げ魚のソースあえ もやし炒め ゆし豆腐	白米 白身魚 ごま ブロッコリー もやし 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ゆし豆腐 ねぎ	パイナップル	ソーメンチャンプルー お茶 ソーメン ツナ缶 玉ねぎ いら			
7	金	チョコウエハース	七草粥 魚天ぷら ブロッコリーソー イナムドウチ	白米 春の七草 さつま芋 人参 ササミ 白身魚 天ぷら粉 トマト ブロッコリー 人参 豚肉 椎茸 かまぼこ こんにやく ねぎ みそ	みかん	ゴマサンド 牛乳 食パン ゴマクリーム	22	土	お菓子	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン りんご 胡瓜 ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ 人参 ねぎ	バナナ	はちや棒 プルーン 牛乳			
8	土	お菓子	焼きそば 小松菜の和え物 大根のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 人参 ちくわ 大根 アーサ ねぎ みそ	バナナ	黒棒 チーズ 牛乳	24	月	プリン	ふりかけ麦ご飯 鶏手羽元の煮つけ ほうれん草の白あえ もずくのみそ汁	白米 押し麦 ふりかけ 鶏手羽元 人参 ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 もずく えのき ねぎ みそ	オレンジ	ちんすこう りんご 牛乳			
11	火	ヤクルト	ご飯 マーボナス風 大根サラダ うどん汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 ツナ缶 コーン うどん 味付けいなり 長ネギ	パイナップル	チョコチップ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 ココア 油 牛乳	25	火	タンナファクルー	雑穀米ご飯 魚フライタルタルソース 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	白米 雑穀米 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ マヨネーズ 南瓜 キャベツ しめじ ねぎ みそ	ヨーグルトあえ	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ バター コーンフレーク きなこ オートミール			
12	水	果汁	玄米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 人参しりしり 大根のみそ汁	白米 玄米 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	バナナ	田芋くじアングギー 牛乳 田芋 芋くず 白玉粉 砂糖 油	26	水	ヤクルト	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 かまぼこ ねぎ 切干大根 ツナ缶 胡瓜 塩昆布 金時豆 黒糖	パイナップル	いなりすし お茶 いなりの皮 白米 ごま たくあん			
13	木	はちや棒	ご飯 ユーリンチー ジャーマンポテト ワカメスープ	白米 鶏肉 長ネギ はちみつ ごま油 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン ウイナー ワカメ 玉ねぎ ねぎ	りんご	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	27	木	ドリンク ヨーグルト	🎲🍡🍱🍷🎲🍡🍱🍷🎲🍡🍱🍷🎲🍡🍱🍷🎲🍡🍱🍷 お弁当会 & お誕生会						
14	金	シークァーサーゼリー	ご飯 サバの蒲焼 麩チャンプルー ゆし豆腐	白米 サバ トマト 小松菜 もやし 人参 麩 卵 ポーク ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	ハムチーズサンド 牛乳 食パン ハム チーズ マヨネーズ	28	金	チョコウエハース	もちきびご飯 れんこんハンバーグ 春雨サラダ ワカメのすまし汁	白米 もちきび れんこん 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ブロッコリー 春雨 胡瓜 ハム 人参 ごま油 ワカメ えのき茸 ねぎ	たんかん	ジャムパン 牛乳 食パン ジャム バター			
15	土	お菓子	小松菜チャーハン サラダ 白菜のみそ汁	白米 ウイナー 小松菜 卵 胡瓜 トマト ツナ缶 白菜 木綿豆腐 ねぎ みそ	バナナ	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン	29	土	お菓子	じゅーしー 和え物 ワカメのすまし汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき いら キャベツ 胡瓜 カニ棒 ワカメ 玉ねぎ ねぎ	バナナ	タンナファクルー レーズン 牛乳			
17	月	ヨーグルト	ご飯 沖縄風おでん かりかり胡瓜 アーサ汁	白米 豚肉 大根 人参 じゃが芋 厚揚げ いんげん 胡瓜 ごま アーサ ねぎ	パイナップル	大学芋 牛乳 さつま芋 ごま	31	月	オレンジゼリー	もずく井ぶり 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁	白米 押し麦 もずく 玉ねぎ 人参 豚ミンチ ピーマン コーン 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ 木綿豆腐 ワカメ ねぎ みそ	オレンジ	りんごケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 りんご ホットケーキミックス			
18	火	小魚	ふりかけご飯 豚カツ もずく酢 なめこ汁	白米 ふりかけ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ブロッコリー コーン もずく 胡瓜 なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	グレープフルーツ	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 重曹 牛乳								※ 10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4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 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
4 火	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 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁
	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 魚のおろしつぶしに 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ ワカメスープ 果物			後期	軟飯 魚のおろし煮 人参炒め煮 白菜のみそ汁 果物	
5 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	トマトおじや 南瓜スープ	20 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや キャベツスープ
	中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物			中期	全粥 つぶし肉じゃが キャベツのつぶしあえ すまし汁 果物	
	後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物			後期	軟飯 肉じゃが キャベツの和え物 すまし汁 果物	
6 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 小松菜スープ 果汁	鮭おにぎり	21 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 野菜つぶしサラダ 小松菜スープ 果物			中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ 小松菜スープ 果物			後期	軟飯 魚の煮つけ 人参しりしり煮 ゆし豆腐 果物	
7 金	初期	つぶし粥 魚のすりおろし さつま芋ペースト 大根スープ 果汁	食パン ミルクスープ	22 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 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋マッシュ 大根のみそ汁 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 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 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	
8 土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	ツナおじや キャベツスープ	24 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ オニオンスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ つぶし鶏汁 果物			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶし白和え オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ 鶏汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物	
11 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ すましスープ 果汁	りんご パンケーキ	25 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	南瓜おやき
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし大根サラダ つぶしうどん汁 果物			中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルトあえ	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ うどん汁 果物			後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルトあえ	
12 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	ささみ粥 小松菜スープ	26 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 鮭と野菜のつぶし煮 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 人参いり煮 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	
13 木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏おじや 白菜スープ	27 木	 お弁当会 & お誕生会 		
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物					
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物					
14 金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	南瓜サンド	28 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁	チーズサンド ほうれん草スープ
	中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 ゆし豆腐 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 麩チャンプルー煮 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 果物	
15 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	トマトおじや 野菜スープ	29 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ スーすまし汁 果汁	しらすおじや 鶏スープ
	中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 おろしきゅうり すまし汁 果物	
	後期	軟飯 ササミの野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 きゅうりの和え物 ワカメのすまし汁 果物	
17 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋 おやき	31 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	鶏粥 南瓜スープ
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鶏のつぶし煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	
18 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	 ※ 10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 大根つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物					
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 大根の煮物 豆腐のみそ汁 果物					