



離乳食だより 1月 中期

	月	火	水	木	金	土
	3 お正月休み 	4 お弁当の日 	5 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐、かつおだし・醤油・塩・みりん・三つ葉 紅白なます 大根・人参・酢・砂糖・塩・ゆず・だし みそ汁 人参・葉ねぎ・だし・味噌	6 おかゆ 白身魚の照り焼き 白身魚・醤油・みりん・酒 ほうれん草の和え物 ほうれん草・キャベツ・醤油・かつお節 すまし汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩	7 おかゆ ささ身煮 ささみ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・みりん ブロッコリーのおかかかえ ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・かつお節・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	8 おかゆ さつま芋煮 さつまいも・だし みそ汁 人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・味噌
10 屋食 成人の日 	11 鏡開き おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし・醤油・みりん 小松菜サラダ 小松菜・人参・水菜・コーン・ツナ・砂糖・醤油 みそ汁 じゃが芋・ねぎ・人参・だし・味噌	12 おかゆ ささ身煮 ささ身・醤油・みりん・だし・片栗粉 きゅうりの酢の物 胡瓜・キャベツ・しらす・酢・砂糖・塩 みそ汁 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌	13 おかゆ さつま芋の甘煮 さつま芋・砂糖・醤油・水 だいこんサラダ 大根・人参・かいわれ大根・コーン・ツナ・砂糖・醤油・酢 スープ 人参・玉ねぎ・白菜・葉ねぎ・鶏がら・醤油・みりん・酒・塩	14 おかゆ 鶏団子煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉・水 ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	15 おかゆ サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・砂糖・酢・醤油 みそ汁 玉ねぎ・さつま芋・人参・だし・味噌	
17 屋食 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし・片栗粉・砂糖・醤油 人参の煮物 人参・砂糖・醤油・酒・みりん・だし みそ汁 人参・じゃがいも・ねぎ・だし・味噌	18 おかゆ 豆腐オムレツ 木綿豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩 納豆サラダ 納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・味噌・醤油 豆乳スープ 人参・葉ねぎ・豆乳・塩・コンソメ・水	19 おかゆ レバー煮 鶏レバー・ささ身・しょうゆ・片栗粉・砂糖・酢 白菜サラダ 白菜・人参・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩 みそ汁 玉ねぎ・ねぎ・だし・味噌	20 たんじょうび会 おかゆ ささ身煮 ささ身・醤油・みりん・だし・片栗粉 りっちゃんの元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・コーン・かつお節・酢・砂糖・醤油 冬野菜ポトフ 里芋・かぶ・人参・コンソメ・塩	21 おかゆ 白身魚煮 白身魚・酒・醤油・みりん キャベツの和え物 キャベツ・胡瓜・人参・醤油 みそ汁 大根・人参・葉ねぎ・だし・味噌	22 おかゆ 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・人参・小松菜・だし・塩・酒・みりん・醤油・砂糖 みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だし・味噌	
24 屋食 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし・片栗粉・砂糖・醤油 ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・醤油・ごま 豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳	25 おかゆ チンジャオロース風 ささ身・ピーマン・片栗粉・醤油・砂糖 チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・醤油・塩 春雨スープ 春雨・ねぎ・人参・コーン・鶏がらだし・醤油・塩	26 おかゆ 鮭の塩焼き 鮭・塩 さつま芋サラダ さつま芋・胡瓜・酢・砂糖・醤油 スープ ブロッコリー・玉ねぎ・コンソメ・塩	27 おかゆ ささ身の照り焼き ささみ・醤油・みりん・片栗粉・だし かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・かつお節・醤油・酢・砂糖 みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だし・味噌	28 おかゆ 豆腐のあんかけ 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・醤油・片栗粉 人参煮 人参・だし・醤油・砂糖・みりん・酒 みそ汁 人参・大根・だし・葉ねぎ・だし・味噌	29 おかゆ きんぴら人参 人参・ピーマン・醤油・砂糖・ごま みそ汁 さつま芋・人参・大根・白菜・葉ねぎ・だし・味噌	
31 屋食 おかゆ 松風焼き 鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・味噌・砂糖・ごま 人参煮 人参・だし・砂糖・醤油・酒・みりん みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・だし・味噌	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> 					

離乳食だより 1月 後期

	月	火	水	木	金	土
	3  お正月休み 	4  お弁当の日 	5 炊き込み軟飯 米・鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩  豆腐煮 木綿豆腐・かつおだし・醤油・塩・みりん・三つ葉  紅白なます 大根・人参・酢・砂糖・塩・ゆず・だし  みそ汁 人参・栗ねぎ・だし・味噌	6 軟飯  白身魚の照り焼き 白身魚・醤油・みりん・酒  ほうれん草の和え物 ほうれん草・キャベツ・えのき・醤油・かつお節・こま  すまし汁 玉ねぎ・人参・栗ねぎ・だし・醤油・塩	7 軟飯  ささ身煮 ささみ・玉ねぎ・人参・しめじ・栗ねぎ・だし・醤油・みりん  ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・かつお節・砂糖・醤油  みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	8 軟飯  さつまい煮 さつまいも・だし  豚汁 豚肉・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・味噌
10  成人の日 	11 鏡開き 軟飯  白身魚の磯辺煮 白身魚・青のり・だし・醤油・みりん  小松菜サラダ 小松菜・人参・水菜・コーン・ツナ・砂糖・醤油  みそ汁 じゃが芋・ねぎ・人参・だし・味噌	12 軟飯  ささ身煮 ささ身・醤油・みりん・だし・片栗粉  きゅうりの酢の物 胡瓜・キャベツ・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩  みそ汁 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・栗ねぎ・だし・味噌	13 軟飯  さつまいの甘煮 さつまいも・砂糖・醤油・水  だいこんサラダ 大根・人参・かいわれ大根・コーン・ツナ・砂糖・醤油・酢  スープ 人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・栗ねぎ・鶏がら・醤油・みりん・酒・塩	14 軟飯  鶏団子煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉・水  ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・塩  みそ汁 切干大根・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌	15 軟飯  サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・砂糖・酢・醤油  みそ汁 玉ねぎ・さつまいも・人参・わかめ・だし・味噌	
17  昼食  軟飯  白身魚煮 白身魚・だし・片栗粉・砂糖・醤油  切干大根の煮物 切干大根・人参・砂糖・醤油・酒・みりん・だし  みそ汁 人参・なめこ・ねぎ・だし・味噌	18 わかめ軟飯 米・炊きこみわかめ  豆腐オムレツ 木綿豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩  納豆サラダ 納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・味噌・醤油  豆乳スープ 人参・えのき・栗ねぎ・豆乳・塩・コンソメ・水	19 軟飯  レバー煮 鶏レバー・鶏もも肉・しょうゆ・片栗粉・砂糖・酢  白菜サラダ 白菜・人参・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩  みそ汁 玉ねぎ・ごぼう・わかめ・ねぎ・だし・味噌	20 たんじょうび会 軟飯  ささ身煮 ささ身・醤油・みりん・だし・片栗粉  りっちゃん元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・コーン・かつお節・酢・砂糖・醤油  冬野菜ポトフ 里芋・かぶ・人参・しめじ・コンソメ・塩	21 軟飯  白身魚煮 白身魚・酒・醤油・みりん  キャベツの和え物 キャベツ・胡瓜・人参・醤油  みそ汁 大根・人参・もやし・栗ねぎ・だし・味噌	22 ひじき軟飯 米・ひじき・人参・油・醤油・砂糖・塩  高野豆腐の煮物 凍り豆腐・人参・小松菜・だし・塩・酒・みりん・醤油・砂糖  みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌	
24  昼食  軟飯  白身魚煮 白身魚・だし・片栗粉・砂糖・醤油  ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・もやし・醤油・ごま  豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・栗ねぎ・だし・味噌・豆乳	25 軟飯  チンジャオロース風 ささ身・ピーマン・片栗粉・醤油・砂糖  チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・焼きのり・醤油・塩  春雨スープ 春雨・ねぎ・人参・コーン・鶏がらだし・醤油・塩	26 軟飯  鮭の塩焼き 鮭・塩  さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・酢・砂糖・醤油  スープ ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・塩	27 軟飯  ささ身の照り焼き ささみ・醤油・みりん・片栗粉・だし  かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・かつお節・醤油・酢・砂糖  みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌	28 軟飯  豆腐のあんかけ 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・醤油・片栗粉  筑前煮 れんこん・ごぼう・人参・だし・醤油・砂糖・みりん・酒  みそ汁 人参・だし・栗ねぎ・だし・味噌	29 夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし  きんぴらごぼう ごぼう・人参・ピーマン・醤油・砂糖・ごま  豚汁 豚肉・さつまいも・人参・大根・もやし・白菜・栗ねぎ・えのき・だし・味噌	
31  昼食  軟飯  松風焼き 鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・味噌・砂糖・ごま  れんこんとひじき煮 れんこん・ひじき・大豆・人参・だし・砂糖・醤油・酒・みりん  みそ汁 さつまいも・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> 