

離乳食だより 1月 後期

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 お正月休み 	2 お正月休み 	3 お正月休み 	4 お弁当の日 	5 軟飯 白身魚の照り焼き 白身魚・醤油・みりん・酒 紅白なます 大根・人参・酢・砂糖・塩・だし すまし汁 玉ねぎ・人参・しめじ・粟ねぎ・だし・醤油・塩・みりん・酒	6 軟飯 豚肉と野菜煮 豚肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・油揚げ・えのき・だし・味噌
昼食	8 成人の日 	9 軟飯 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・酒・みりん・醤油・砂糖 キャベツ塩昆布和え キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布 ポトフ 鶏もも・玉ねぎ・人参・さつまいも・セロリ・れんこん・大根・コンソメ・塩・水	10 軟飯 白身魚のケチャップ煮 白身魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油・だし 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	11 軟飯 レバーの煮物 鶏レバー・鶏もも肉・しょうゆ・片栗粉・醤油・砂糖・だし 白菜サラダ 白菜・人参・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・ごぼう・わかめ・ねぎ・だし・味噌	12 軟飯 ツナと野菜のキッシュ風 豆腐・ツナ・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩・砂糖 かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・醤油・かつお節 はくさいスープ 白菜・しめじ・玉ねぎ・さつまいも・水・コンソメ・塩	13 軟飯 ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油・ごま油 コンソメスープ 玉ねぎ・人参・しめじ・水・コンソメ・塩
昼食	15 軟飯 鶏肉のみぞれ煮 鶏もも・塩・片栗粉・油・大根・砂糖・醤油・酢・だし 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・粟ねぎ・だし・味噌	16 軟飯 白身魚の磯辺煮 白身魚・青のり・だし・醤油・砂糖・片栗粉 小松菜サラダ 小松菜・人参・キャベツ・コーン・ツナ・酢・砂糖・醤油 みそ汁 ながいも・ねぎ・人参・だし・味噌	17 軟飯 手作りがんもどき 木綿豆腐・ひじき・水煮大豆・人参・粟ねぎ・塩・醤油・片栗粉・油・砂糖 白菜のお浸し 白菜・人参・醤油・砂糖 石狩汁 鮭・玉ねぎ・えのき・大根・人参・ごぼう・粟ねぎ・だし・味噌	18 軟飯 豆腐オムレツ 豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩・ケチャップ・だし 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 冬野菜ポトフ 里芋・かぶ・人参・セロリ・しめじ・コンソメ・塩	19 軟飯 煮込みハンバーグ 合い挽き肉・玉ねぎ・塩・ケチャップ・砂糖・だし 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・油・醤油 かぶのスープ かぶ・ほうれん草・人参・コンソメ・塩	20 軟飯 さつまいもの煮物 さつまいも・だし・醤油・砂糖 豚汁 豚肉・人参・大根・里芋・ごぼう・白ねぎ・だし・味噌
昼食	22 軟飯 白身魚のおろし煮 白身魚・醤油・砂糖・酒・大根 ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・もやし・醤油・ごま油・ごま 豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・だし・味噌・豆乳	23 軟飯 チンジャオロース ささみ・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・ごま油・塩 春雨スープ 春雨・ねぎ・人参・コーン・鶏がらだし・醤油・塩	24 軟飯 チキンチンごぼう 鶏もも肉・ごぼう・砂糖・みりん・酒・醤油・だし 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 大根・人参・もやし・粟ねぎ・だし・味噌	25 軟飯 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・砂糖・醤油・だし だいごんサラダ 大根・人参・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩 中華スープ 人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・粟ねぎ・鶏がら・醤油・みりん・酒・塩	26 軟飯 貝だくさん揚げ豆腐 木綿豆腐・ひじき・人参・いんげん・椎茸・砂糖・塩・醤油 さつま芋サラダ さつま芋・胡瓜・酢・砂糖・醤油 みそ汁 わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌	27 夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし トマトサラダ トマト・コーン・胡瓜・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・さつまいも・わかめ・だし・味噌
昼食	29 軟飯 白身魚の揚げ焼き 白身魚・塩・片栗粉・油 カリフラワーとコーンのサラダ カリフラワー・コーン・ブロッコリー・人参・酢・塩・砂糖・油 みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・えのき・わかめ・だし・味噌	30 軟飯 豆腐あんかけ 豆腐・ねぎ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・醤油・砂糖・酢・水・片栗粉 れんこんとひじき煮 れんこん・ひじき・さつまいも・人参・だし・砂糖・醤油・酒・みりん みそ汁 人参・玉ねぎ・粟ねぎ・だし・味噌	31 軟飯 シャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・コーン・塩 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 すまし汁 豆腐・白菜・えのき・人参・玉ねぎ・だし・醤油	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！ ※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメニューを取り入れています♪</p> <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。 ※天候の不順や都合により、食材・メニュー</p>		

