



離乳食だより 1月 中期



	月	火	水	木	金	土
昼食	※完了を迎えた子、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・メニューの変更が生じる場合もあります。  					
おやつ						
昼食	5 おかゆ 煮魚 白身魚・醤油・だし・片栗粉 紅白なます 大根・人参・塩 すまし汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩	6 おかゆ こぶき芋 じゃが芋・塩 キャベツ和え物 キャベツ・胡瓜・人参・醤油 スープ ささみ・玉ねぎ・人参・セロリ・大根・コンソメ・水	7 おかゆ 洋風豆腐焼き 木綿豆腐・玉ねぎ・ピーマン・塩 小松菜サラダ 小松菜・人参・キャベツ・コーン・ツナ・醤油 ミネストローネ キャベツ・玉ねぎ・かぶ・ホールトマト・人参・セロリ・塩・コンソメ	8 おかゆ 煮魚 白身魚・片栗粉・だし・醤油 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌	9 おかゆ レバーの煮つけ 鶏レバー・ささみ・醤油・片栗粉・だし 白菜サラダ 白菜・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油 みそ汁 玉ねぎ・ねぎ・だし・味噌	10 おかゆ ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・醤油 コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩
昼食	12 	13 おかゆ 魚のおろし煮 白身魚・醤油・大根・だし ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・人参・醤油 豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳	14 おかゆ チキンの煮込み ささみ・片栗粉・醤油・だし ブロッコリーの和え物 ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・醤油 みそ汁 大根・人参・木綿豆腐・葉ねぎ・だし・味噌	15 おかゆ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・醤油・だし だいこんサラダ 大根・人参・かいわれ大根・コーン・ツナ・醤油 スープ ささみ・コーン・チンゲン菜・人参・ねぎ・だし・醤油・塩・味噌	16 おかゆ 煮豆腐 木綿豆腐・片栗粉・醤油・だし・葉ねぎ さつま芋サラダ さつま芋・胡瓜・塩 みそ汁 人参・玉ねぎ・だし・味噌	17 おかゆ サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・醤油 味噌汁 玉ねぎ・さつまいも・だし・味噌
昼食	19 おかゆ 鮭の塩焼き 鮭・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 みそ汁 人参・ねぎ・だし・味噌	20 おかゆ 豆腐のあんかけ 木綿豆腐・ねぎ・人参・玉ねぎ・醤油・水・片栗粉 ひじき煮 ひじき・さつまいも・人参・だし・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	21 おたんじょうび会 おかゆ 鶏の照り煮 ささみ・醤油・だし・片栗粉 元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・コーン・醤油 冬野菜ポトフ かぶ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・豆乳	22 おかゆ ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・コーン・塩・コンソメ ボイルブロッコリー ブロッコリー・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	23 おかゆ 豆腐のまさご焼き 豆腐・人参・醤油・片栗粉 白菜と水菜のお浸し 白菜・水菜・人参・醤油 石狩汁 鮭・玉ねぎ・大根・人参・葉ねぎ・だし・味噌	24 
昼食	26 おかゆ 煮魚 白身魚・片栗粉・醤油・だし 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・塩 みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・だし・味噌	27 おべんとうの日 	28 おかゆ バイクドポテト じゃが芋・塩 チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・醤油 スープ ささみ・玉ねぎ・トマト缶・コンソメ・塩・水	29 おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油 かぶのサラダ かぶ・大根・胡瓜・醤油 スープ 玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・ツナ・コンソメ・水	30 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩 サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・醤油 ビーフンスープ ビーフン・ねぎ・人参・玉ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩	31 おかゆ サラダ 胡瓜・人参・ツナ・コーン・醤油 けんちん汁 木綿豆腐・ささみ・大根・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩



離乳食だより 1月 後期



	月	火	水	木	金	土
昼食	※完了を迎えた子、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・メニューの変更が生じる場合もあります。					
おやつ	 					
昼食	5 軟飯 煮魚 白身魚・醤油・みりん・酒・だし 紅白なます 大根・人参・酢・砂糖・塩 すまし汁 玉ねぎ・人参・しめじ・菜ねぎ・だし・醤油・塩・みりん・酒	6 軟飯 こひき芋 じゃが芋・塩 キャベツ和え物 キャベツ・胡瓜・人参・醤油 スープ 鶏もも・玉ねぎ・人参・セロリ・れんこん・大根・コンソメ・水	7 軟飯 洋風豆腐焼き 木綿豆腐・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩・ケチャップ 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 ミネストローネ キャベツ・玉ねぎ・かぶ・ホールトマト・人参・セロリ・塩・コンソメ	8 軟飯 魚のチリ煮 白身魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 人参・なめこ・玉ねぎ・菜ねぎ・だし・味噌	9 軟飯 レバーの甘辛煮 鶏レバー・鶏もも肉・しょうゆ・片栗粉・醤油・砂糖・みりん 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	10 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 ささみ・玉ねぎ・人参・しめじ・水・コンソメ・塩
昼食	12 	13 軟飯 魚のおろし煮 白身魚・醤油・砂糖・酒・大根・だし ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・もやし・人参・醤油・ごま油・ごま 豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・菜ねぎ・だし・味噌・豆乳	14 軟飯 チキンとごぼうの煮込み 鶏もも肉・ごぼう・片栗粉・砂糖・みりん・酒・醤油 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・砂糖・醤油・かつお節 みそ汁 大根・人参・もやし・木綿豆腐・菜ねぎ・だし・味噌	15 軟飯 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・砂糖・醤油・だし だいこんサラダ 大根・人参・かいわれ大根・コーン・ツナ・醤油・酢・砂糖 スープ 豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸・ごま油・ねぎ・だし・醤油・塩・味噌	16 軟飯 煮豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・だし・菜ねぎ さつま芋サラダ さつま芋・胡瓜・塩 みそ汁 えのき・わかめ・人参・玉ねぎ・だし・みそ	17 軟飯 サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・酢・砂糖・醤油 豚汁 豚肉・玉ねぎ・さつまいも・わかめ・だし・味噌
昼食	19 軟飯 鮭の塩焼き 鮭・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 みそ汁 長いも・人参・ねぎ・だし・味噌	20 軟飯 豆腐のあんかけ 木綿豆腐・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 玉ねぎ・人参・菜ねぎ・だし・味噌	21 おたんじょうび会 軟飯 鶏の照り焼き 鶏もも・醤油・酒・砂糖 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・塩 冬野菜ポトフ かぶ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・豆乳	22 軟飯 ジャーマンポテト じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・コーン・塩・コンソメ ポイルブロッコリー ブロッコリー・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・菜ねぎ・だし・味噌	23 軟飯 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油・片栗粉 白菜と水菜のお浸し 白菜・水菜・人参・醤油・砂糖 石狩汁 鮭・玉ねぎ・えのき・大根・人参・ごぼう・菜ねぎ・だし・味噌	24 
昼食	26 軟飯 煮魚 白身魚・片栗粉・醤油・みりん・砂糖・だし 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 みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・えのき・わかめ・だし・味噌	27 おべんとうの日 	28 軟飯 バイクドポテト じゃが芋・塩 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 スープ ささみ・玉ねぎ・しめじ・トマト缶・コンソメ・塩・水	29 軟飯 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・砂糖 かぶのサラダ かぶ・大根・胡瓜・酢・砂糖・醤油・かつお節 スープ えのき・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・ツナ・コンソメ・水	30 軟飯 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩・ケチャップ ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・酢・醤油・砂糖 ビーフンスープ ビーフン・ねぎ・人参・玉ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩	31 ひじき軟飯 米・芽ひじき・人参・油・醤油・砂糖・塩 サラダ 胡瓜・人参・ツナ・コーン・酢・砂糖・醤油 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも・大根・人参・ごぼう・椎茸・菜ねぎ・だし・醤油・塩・酒