

1月 離乳食献立表

令和3年1月5日

荘原保育園

	3 回 食			3 回 食	
	献 立	材 料		献 立	材 料
1/1 (金)	年始休園		1/18 (月)	軟飯又はお粥 焼き魚 和え物 野菜スープ	米 白身魚 青梗菜、ひじき、人参 大根、さつまいも、玉ねぎ
1/4 (月)	年始休園		1/19 (火)	軟飯又はお粥 豆腐ハンバーグ スティック煮 野菜スープ	米 合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉 大根、人参 キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー
1/5 (火)	軟飯又はお粥 焼き魚 スティック煮 野菜スープ	米 鮭 きゅうり、人参 白菜、さつまいも、豆腐	1/20 (水)	軟飯又はお粥 焼き魚 和え物 野菜スープ	米 鮭 ほうれん草、もやし、人参 大根、小松菜、さつまいも
1/6 (水)	軟飯又はお粥 魚の照り焼き 白和え 野菜スープ	米 白身魚 ほうれん草、人参、ひじき 大根、玉ねぎ、もやし	1/21 (木)	軟飯又はお粥 ササミの青のり焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ササミ、小麦粉、青のり 小松菜、人参、もやし 大根、人参、しめじ
1/7 (木)	軟飯又はお粥 つくね焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉 キャベツ、ブロッコリー 白菜、大根、人参	1/22 (金)	軟飯又はお粥 煮魚 和え物 野菜スープ	米 白身魚 ほうれん草、人参、キャベツ 大根、チンゲン菜、ブロッコリー
1/8 (金)	軟飯又はお粥 マーボー豆腐風 和え物 野菜スープ	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参 春雨、もやし、きゅうり 大根、ブロッコリー、人参	1/25 (月)	軟飯又はお粥 ササミの照り焼き スティック煮 野菜スープ	米 鶏ササミ 大根、人参 白菜、玉ねぎ、かぼちゃ
1/11 (月)	成人の日		1/26 (火)	軟飯又はお粥 魚の照り焼き 和え物 野菜スープ	米 白身魚 白菜、人参 かぶ、キャベツ、人参
1/12 (火)	軟飯又はお粥 煮魚 和え物 野菜スープ	米 白身魚 ほうれん草、人参 大根、玉ねぎ、さつまいも	1/27 (水)	トースト ササミの照り焼き 和え物 野菜スープ	プレーン食パン8枚切り 鶏ササミ 小松菜、人参 ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、白菜
1/13 (水)	軟飯又はお粥 魚と野菜煮 マッシュポテトサラダ 野菜スープ	米 鮭、キャベツ じゃが芋、ブロッコリー、人参 大根、人参、玉ねぎ	1/28 (木)	軟飯又はお粥 焼き魚 和え物 野菜スープ	米 鮭 さつまいも、ブロッコリー、ひじき 白菜、人参、玉ねぎ
1/14 (木)	軟飯又はお粥 魚の味噌焼き 和え物 野菜スープ	米 白身魚 キャベツ、ひじき、ブロッコリー 人参、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ	1/29 (金)	煮込みうどん おからハンバーグ ゆで野菜	ゆでうどん、白菜、玉ねぎ、もやし 合いびき肉、おから、玉ねぎ、ほうれん草、片栗粉 さつまいも、ブロッコリー
1/15 (金)	軟飯又はお粥 おから入りつくね煮 サラダ 野菜スープ	米 おから、鶏ミンチ、片栗粉、玉ねぎ ブロッコリー、かぼちゃ 大根、人参、玉ねぎ			

- * 献立は都合により変更することがあります。
- * 保育園の離乳食には、おうちで食べられた食品のみを使用致します。
- * 少量の醤油、味噌、みりん、三温糖を使用する場合があります。