



2020年1月 離乳食(中期)予定献立表



日	曜日	午前	材料	午後	材料
1	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物	米 玉葱 たら・南瓜・人参・片栗粉 大根・人参	無込みうどん 南瓜の煮物 人参のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・大根・玉葱 南瓜・玉葱・片栗粉 人参・片栗粉
2	木	七倍粥 スープ ささみのスープ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・かぶ・玉葱・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物	米 かぶ 豆腐・人参・玉葱・片栗粉 じゃが芋
3	金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 二色煮	米 白菜 豆腐・青梗菜・玉葱・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ 青梗菜の煮渡し	米 じゃが芋 かだい・玉葱・白菜・片栗粉 青梗菜・片栗粉
4	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 ブロッコリーの煮渡し	米 鮭 鶏ささみ・さつま芋・玉葱・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐の味噌煮 さつま芋の煮物	米 玉葱 豆腐・人参・ブロッコリー・片栗粉 さつま芋・片栗粉
5	日	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 胡瓜のやわらか煮	米 じゃが芋 豆腐・白菜・玉葱・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物	米 玉葱 たら・白菜・人参・片栗粉 ブロッコリー・玉葱・片栗粉
6	月	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 大根のやわらか煮	米 豆腐 かだい・いんげん・玉葱・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物	米 大根 豆腐・いんげん・人参・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
7	火	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 二色煮	米 玉葱 豆腐・玉葱・小松菜・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 小松菜のやわらか煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・胡瓜・玉葱・片栗粉 小松菜・片栗粉
8	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の味噌煮 大根の煮物	米 南瓜 かだい・ほうれん草・人参・片栗粉 大根・人参	無込みうどん ほうれん草のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	うどん・人参・しらす・玉葱 ほうれん草・人参・片栗粉 南瓜
9	木	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 鮭 たら・キャベツ・玉葱・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 キャベツのやわらか煮	米 人参 豆腐・玉葱・ブロッコリー・片栗粉 キャベツ・玉葱・片栗粉
10	金	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 人参のやわらか煮	米 じゃが芋 豆腐・ほうれん草・玉葱・片栗粉 人参・胡瓜	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 さつま芋の煮物	米 鮭 かだい・じゃが芋・人参・片栗粉 さつま芋
11	土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 ブロッコリーの煮渡し	米 鮭 たら・玉葱・キャベツ・片栗粉 ブロッコリー・人参	無込みうどん キャベツの煮渡し 人参のやわらか煮	うどん・しらす・ブロッコリー・人参 キャベツ・片栗粉 人参
12	日	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 二色煮	米 じゃが芋 豆腐・玉葱・ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮渡し	米 鮭 ささみ・玉葱・ブロッコリー・片栗粉 ほうれん草・片栗粉
13	月	七倍粥 スープ たらの味噌煮 胡瓜のやわらか煮	米 鮭 たら・玉葱・ほうれん草・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみの煮物 ほうれん草の煮渡し	米 人参 鶏ささみ・胡瓜・玉葱・片栗粉 ほうれん草・片栗粉
14	火	七倍粥 スープ ささみの照り煮 カリフラワーのやわらか煮	米 玉葱 鶏ささみ・キャベツ・人参・片栗粉 カリフラワー・人参	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 さつま芋のやわらか煮	米 人参 豆腐・胡瓜・玉葱・片栗粉 さつま芋・片栗粉
15	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 二色煮	米 鮭 かだい・キャベツ・玉葱・片栗粉 胡瓜・人参	味噌煮込みうどん キャベツの煮渡し 胡瓜のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・玉葱・人参 キャベツ・片栗粉 胡瓜・片栗粉
16	木	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物	米 鮭 たら・白菜・玉葱・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐のスープ煮 白菜のやわらか煮	米 大根 豆腐・人参・玉葱・片栗粉 白菜・人参・片栗粉

*材料の入荷状況や、配達・天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だし汁にはかつお節・昆布・鰹干しを使用しています。
*調味料として醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油を使用しています。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	午前	材料	午後	材料
17	金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 二色煮	米 鮭 豆腐・玉葱・ほうれん草・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ 青梗菜の煮渡し	米 玉葱 かだい・胡瓜・人参・片栗粉 ほうれん草・片栗粉
18	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 人参のやわらか煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・ほうれん草・玉葱・片栗粉 大根・人参	無込みうどん ほうれん草の煮渡し ブロッコリーの煮物	うどん・しらす・玉葱・人参 ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー・玉葱・片栗粉
19	日	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 胡瓜の煮物	米 さつま芋 豆腐・玉葱・人参・片栗粉 胡瓜・大根	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物	米 鮭 かだい・胡瓜・人参・片栗粉 さつま芋・玉葱・片栗粉
20	月	七倍粥 スープ さけの煮物 ブロッコリーのやわらか煮	米 鮭 さけ・玉葱・じゃが芋・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ じゃが芋のやわらか煮	米 玉葱 豆腐・人参・ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
21	火	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 二色煮	米 玉葱 豆腐・人参・キャベツ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 キャベツのやわらか煮	米 鮭 鶏ささみ・ブロッコリー・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
22	水	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 大根の煮物	米 鮭 鶏ささみ・キャベツ・玉葱・片栗粉 大根・胡瓜	無込みうどん 小松菜のやわらか煮 キャベツの煮渡し	うどん・しらす・大根・人参 小松菜・片栗粉 キャベツ・玉葱・片栗粉
23	木	七倍粥 スープ たらの煮物 ブロッコリーの煮渡し	米 小松菜 たら・玉葱・キャベツ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ ささみのスープ煮 小松菜の煮渡し	米 キャベツ 鶏ささみ・ブロッコリー・人参・片栗粉 小松菜・片栗粉
24	金	七倍粥 スープ ささみのくす煮 大根のやわらか煮	米 白菜 鶏ささみ・じゃが芋・玉葱・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 さつま芋のやわらか煮	米 玉葱 豆腐・大根・人参・片栗粉 さつま芋
25	土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 二色煮	米 南瓜 たら・キャベツ・玉葱・片栗粉 大根・人参	味噌煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 キャベツの煮渡し	うどん・鶏ささみ・人参・大根 南瓜・片栗粉 キャベツ・片栗粉
26	日	七倍粥 スープ ささみのくす煮 大根の煮物	米 鮭 鶏ささみ・人参・かぶ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 かぶのやわらか煮	米 大根 かだい・玉葱・人参・片栗粉 かぶ・片栗粉
27	月	七倍粥 スープ さけの照り煮 胡瓜のやわらか煮	米 鮭 さけ・南瓜・玉葱・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみのくす煮 南瓜のやわらか煮	米 玉葱 鶏ささみ・人参・胡瓜・片栗粉 南瓜
28	火	七倍粥 スープ ささみの照り煮 二色煮	米 人参 鶏ささみ・小松菜・玉葱・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 小松菜のやわらか煮	米 大根 豆腐・玉葱・人参・片栗粉 小松菜・片栗粉
29	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	米 キャベツ たら・白菜・玉葱・片栗粉 ブロッコリー・人参	無込みうどん 白菜の煮渡し キャベツのやわらか煮	うどん・鶏ささみ・ブロッコリー・玉葱 白菜・玉葱・片栗粉 キャベツ・片栗粉
30	木	七倍粥 スープ ささみの照り煮 人参の煮物	米 鮭 さけ・大根・玉葱・片栗粉 人参・胡瓜	七倍粥 スープ ささみのくす煮 大根のやわらか煮	米 人参 鶏ささみ・胡瓜・玉葱・片栗粉 大根・片栗粉
31	金	七倍粥 スープ ささみのくす煮 二色煮	米 南瓜 鶏ささみ・キャベツ・玉葱・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物	米 鮭 豆腐・玉葱・人参・片栗粉 南瓜

今年もよろしく
お願いいたします

