



2020年1月 離乳食(完了期)予定献立表



日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	水	★元日★ 赤飯(軟飯)・すまし汁 さわらの西京焼き 菜のみ・おむすび合わせ フルーツ	米・赤飯の素・胡麻・そうめん・長葱・麩 さわら こんにゃく・里芋・人参・干し椎茸・菊・絹さや・田作り・かまぼこ・伊達巻 フルーツ	お汁粉	こしあん・南瓜
2	木	軟飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かぶのツナ和え フルーツポンチ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・生薑・にんにく・小麦粉・片栗粉・トマト ツナ・かぶ・人参 みかん缶・りんご・バナナ・レモン果汁	りんごゼリー	りんごジュース りんご缶 ウエハース
3	金	中華丼(軟飯) 糖漬菜・春雨 もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉葱・人参・ごま油・片栗粉 糖漬菜・春雨 もやし・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳
4	土	豚肉と野菜のうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・人参・グリーンピース さつま芋・レモン果汁・レーズン フルーツ	おなか軟飯	米・かつお節
5	日	マカロニグラタン 真沢山スープ 白菜サラダ フルーツ	マカロニ・バター・鶏肉・玉葱・ミックスペパージュ・マッシュルーム・人参・牛乳・スキムミルク・チーズ・ドライパセリ ペーコン・じゃが芋・人参・ブロッコリー 白菜・胡瓜 フルーツ	牛乳	牛乳
6	月	軟飯 豚汁 かれないの蒲焼き風 真の和風ソテー フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれないの蒲焼き風 舞茸・しめじ・エリンギ・玉葱・いんげん・パプリカ フルーツ	マドレーヌ	小麦粉・バター ベーキングパウダー スキムミルク
7	火	バターロール コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ポトフサラダ フルーツ	バターロール 人参・玉葱 豚肉・豆腐・玉葱・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・カットトマト・ケチャップ・ドライパセリ じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	手作り肉まん	小麦粉・ベーキングパウダー 豚挽肉・ごま油・葱 長葱・干し椎茸・片栗粉
8	水	子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー ヨーグルト	うどん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	牛乳	牛乳
9	木	軟飯 味噌汁 たらのフライ ブロッコリーのフレンチサラダ フルーツ	米 長葱・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース ブロッコリー・人参 フルーツ	牛乳	牛乳
10	金	軟飯 コンソメスープ ポトフ 春雨サラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生薑・にんにく ツナ・春雨・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	ふかし芋	さつま芋
11	土	野菜たっぷりの鶏肉うどん 手作り餃子 フルーツ	うどん・豚肉・もやし・玉葱・人参・にら・ごま油 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	味噌軟飯	米・ごま
12	日	オムライスマトソース(軟飯) コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・卵・牛乳・マッシュルーム・玉葱・カットトマト・ケチャップ・ソース じゃが芋・人参 ほうれん草・もやし・パプリカ フルーツ	牛乳	牛乳
13	月	軟飯 コンソメスープ さわらのレモン焼き アスパラサラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン さわら・レモン果汁 アスパラ・人参 フルーツ	カルピスゼリー	カルピス・蜜天 みかん缶 ウエハース
14	火	パン コンソメスープ ハンバーグ カラオケのさばりサラダ フルーツポテト フルーツ	食パン・ジャム キャベツ・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳	牛乳
15	水	ちゃんぽん風うどん 手作りシューマイ フルーツ	うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・にら・ごま油 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	牛乳	牛乳
16	木	軟飯 味噌汁 たらの竜田揚げ 金平ごぼう ヨーグルト	米 白菜・玉葱 たら・生薑・片栗粉・小麦粉 ごぼう・人参・ごま油 ヨーグルト	牛乳	牛乳

*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。
*午前おやつは牛乳をご提供致します。
*だし汁にはかつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三島醤油・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメ・中濃だしを使用しています。
*今月のフルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかんを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

曜日	昼食	材料	おやつ	材料	
17	金	三色丼(卵・鶏・鶏肉(軟飯)) 味噌汁 わかめとコーンの和え物 フルーツ	米・卵・鶏挽肉・ほうれん草・かつお節 麩・玉葱 わかめ・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳
18	土	田舎うどん 小糸とポテトのごまがらみ フルーツ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 小糸とポテトのごまがらみ フルーツ	牛乳	牛乳
19	日	麻婆豆腐丼(軟飯) 卵スープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生薑・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 卵・にら・片栗粉 もやし・胡瓜・ごま油・ごま フルーツ	牛乳	牛乳
20	月	軟飯 味噌汁 さけの香味焼き 里芋の煮物 フルーツ	米 豆腐・長葱 さけ・生薑・万能葱 里芋・人参 フルーツ	牛乳	牛乳
21	火	★お誕生日会★ ツナピラフ(軟飯) コーンポタージュ 鶏肉の唐揚げ 7月のおかきお返し フルーツ	米・ツナ・玉葱・人参・ピーマン・バター 玉葱・牛乳・クリームコーン缶・コーン・コーンスターチ・ドライパセリ 鶏肉・生薑・にんにく・小麦粉・片栗粉 ブロッコリー・かつお節・フルーツ	牛乳	牛乳
22	水	スウイティミートソース コンソメスープ 大豆サラダ ヨーグルト	スウイティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・ピーマン 小松菜・人参 大豆・人参 ヨーグルト	牛乳	牛乳
23	木	軟飯 味噌汁 たらのフリッター キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 青梗菜・玉葱 たら・卵・牛乳・小麦粉・ソース チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳	牛乳
24	金	軟飯 コンソメスープ ポトフ 大根サラダ フルーツ	米 白菜・玉葱 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生薑・にんにく ツナ・大根・コーン・ごま油・ごま フルーツ	牛乳	牛乳
25	土	肉うどん 鶏肉のミルク煮 キャベツサラダ フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・麩・小松菜 南蛮・牛乳 キャベツ・人参 フルーツ	牛乳	牛乳
26	日	親子丼(軟飯) 味噌汁 かぶのさっぱり和え フルーツ	米・鶏肉・玉葱・卵・酒粕 豆腐・万能葱 かぶ・胡瓜・人参・生薑・大葉 フルーツ	牛乳	牛乳
27	月	青菜軟飯 すまし汁 さわらの味噌焼き ひじきとツナの煮物 フルーツ	米・菜飯の素 麩・万能葱 さわら ひじき・人参・ツナ フルーツ	牛乳	牛乳
28	火	軟飯 真沢山汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え ヨーグルト	米 油揚げ・大根・人参・ごぼう・長葱 レバー・生薑・片栗粉・小麦粉 小松菜・えのき・人参・かにかま・ごま ヨーグルト	牛乳	牛乳
29	水	焼きうどん 中濃スープ 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり 青梗菜・玉葱 白菜・人参・ツナ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳	牛乳
30	木	軟飯 味噌汁 さけのフライ 大根の和え物 フルーツ	米 ごぼう・玉葱 さけ・小麦粉・パン粉・ソース 大根・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳
31	金	しらすチャーハン(軟飯) 卵スープ 手作り餃子 フルーツ	米・しらす・長葱・人参・ピーマン・ごま油 卵・にら・片栗粉 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	牛乳	牛乳

今年もよろしく
お過ごしください

