



# 2023年1月 離乳食 (完了期) 予定献立表



日	曜日	離乳食	材料	おやつ	材料
4	水	牛乳 田舎うどん 厚揚げの味噌チャンプル フルーツ	うどん、豚肉、大根、人参、干し椎茸、ほうれん草 厚揚げ、豚肉、絹さや、人参、玉葱、ごま油	コーン軟飯	米、コーン
5	木	牛乳 軟飯 ポトフ コンソメスープ 春雨サラダ フルーツポンチ	米 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参 白菜、コーン ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 苺桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	牛乳 キャロットパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳、バター、人参
6	金	牛乳 ツナときのこの味噌スリゴディ コンソメスープ 大豆サラダ ヨーグルト	スリゴディ、ツナ、玉葱、人参、しめじ、舞茸、ほうれん草、海苔 水菜、人参 大豆水煮、キャベツ、胡瓜、人参、マヨドレ	牛乳 ★七草★ 七草粥	牛乳 米、せり、大根、かぶ 大根の葉、かぶの葉
7	土	牛乳 焼豚炒飯(軟飯) 春雨スープ 手作り餃子 フルーツ	米、焼豚、長葱、人参、ピーマン、ごま油 春雨、コーン、にら ギョーザの皮、豚挽肉、キャベツ、長葱	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ゼリーの素、りんご缶
10	火	牛乳 軟飯 コンソメスープ れんこんバーグ 大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト	米 小松菜、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、蓮根、パン粉、片栗粉、ケチャップ、ソース ツナ、大根、胡瓜、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 マカロニ、きなこ
11	水	牛乳 子ぎつねうどん 肉じゃが(豚肉) フルーツ	うどん、油揚げ、人参、ほうれん草 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参	牛乳 ツナおやき(軟飯)	牛乳 米、ツナ
12	木	牛乳 軟飯 味噌汁 かれの稲田揚げ 金平ごぼう ヨーグルト	米 かぶ、かぶの葉 かれの、生姜、片栗粉、小麦粉 ごぼう、人参、ごま油 ヨーグルト	牛乳 ショア	牛乳 ショア
13	金	牛乳 クチャップライス(軟飯) クリームシチュー キャベツのサラダ フルーツポンチ	米、ウインナー、玉葱、マッシュルーム、ケチャップ 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュールー、グリーンピース キャベツ、人参、コーン 苺桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	牛乳 ショア	牛乳 ショア
14	土	牛乳 野菜たっぷりうどん かぼちゃサラダ フルーツ	うどん、豚肉、もやし、玉葱、人参、にら、ごま油 南瓜、胡瓜、玉葱、マヨドレ	牛乳 ひじき軟飯	牛乳 米、ひじき、油揚げ 人参
16	月	牛乳 軟飯 コンソメスープ 豆腐の味噌グラタン カミカミサラダ ヨーグルト	米 キャベツ、豆腐 豆腐、鶏挽肉、大葉、マヨドレ 胡瓜、ごぼう、人参、マヨドレ、胡麻	牛乳 レースンパウンドケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 卵、牛乳、スキムミルク バター、レースン
17	火	牛乳 軟飯 具沢山汁 レバーの稲田揚げ 納豆和え フルーツ	米 油揚げ、大根、人参、里芋、長葱 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 小松菜、人参、納豆	牛乳 手作り肉まん	牛乳 小豆粉、ベーキングパウダー 豚挽肉、ごま油、菊 長葱、干し椎茸、片栗粉
18	水	牛乳 ちゃんぽん風うどん 手作りシューマイ ナムル フルーツヨーグルト	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、シューマイの皮、グリーンピース もやし、わかめ、人参、ごま油、胡麻	牛乳 切干大根入り軟飯	牛乳 米、切干大根、人参

- \*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・鰹干しを使用しています。
- \*調味料として、醤油・上白糖・塩・味噌・サラダ油・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
- \*今月のフルーツはりんご・オレンジ・バナナを使用する予定です。
- \*今月のカミカミメニューは 16日 カミカミサラダ です。

## タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	離乳食	材料	おやつ	材料
19	木	牛乳 コーン軟飯 味噌汁 たらのフリッター きのこのソテー フルーツ	米、コーン、バター チンゲン菜、玉葱 たら、小麦粉、ベーキングパウダー、ソース まいたけ、エリンギ、しめじ、玉葱、ピーマン、塩こうじ、ドライパセリ フルーツ	牛乳 手作りプリン	牛乳、バナラエッセンス 卵
20	金	牛乳 軟飯 ポトフ コンソメスープ シルバーサラダ フルーツポンチ	米 大豆水煮、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 ほうれん草、もやし 春雨、胡瓜、人参、マヨドレ 苺桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	牛乳 ヨーグルトtoast	牛乳 食パン、バター ヨーグルト マーメイドジャム
21	土	牛乳 肉うどん かぼちゃ天 もやしとコーンのサラダ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、干し椎茸、麩、小松菜 南瓜、小麦粉、片栗粉 もやし、胡瓜、コーン、ごま油	牛乳 味噌軟飯	牛乳 米、海苔
23	月	牛乳 スティックパン コンソメスープ お豆腐ナゲット かぶサラダ フルーツヨーグルト	スティックパン マカロニ、コーン 鶏挽肉、豆腐、マヨドレ、小麦粉、ソース かぶ、胡瓜、ごま油、トマト ヨーグルト、みかん缶	牛乳 シューシー(軟飯)	牛乳 米、豚肉、ごぼう 人参
24	火	牛乳 軟飯 味噌汁 赤魚の胡麻照り焼き 茗荷とコーンの和え物 フルーツ	米 豆腐、絹さや 赤魚、小麦粉、ごま わかめ、胡瓜、コーン、ごま油	牛乳 イチフルーチェ	牛乳 フルーチェの素、牛乳
25	水	牛乳 ★お誕生日メニュー★ ツナピラフ(軟飯) コーンポタージュ 鶏肉の唐揚げ トマトのサラダ・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、コーン、コーンスターチ、ドライパセリ 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 トマト、サニレタス、玉葱・フルーツ	牛乳 クリームチーズクッキー	牛乳 クリームチーズ バター
26	木	牛乳 軟飯 ずまし汁 さわらの味噌焼き 厚揚げ煮 ヨーグルト	米 ほうれん草、麩 さわら 厚揚げ、人参、干し椎茸、いんげん ヨーグルト	牛乳 ミニアメリカンドッグ	牛乳 ホットケーキミックス ウインナー、ケチャップ
27	金	牛乳 スバグディミートソース コンソメスープ キャベツサラダ フルーツポンチ	スバグディ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ かぶ、かぶの葉 キャベツ、人参、玉葱 苺桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	牛乳 ショア	牛乳 ショア
28	土	牛乳 豚丼(軟飯) 味噌汁 小松菜のお浸し フルーツ	米、豚肉、玉葱、生姜、キャベツ 油揚げ、玉葱 小松菜、人参 フルーツ	牛乳 いちごゼリー	牛乳 ゼリーの素、りんご缶
30	月	牛乳 わかめ軟飯 味噌汁 レバーの甘辛胡麻がらめ なすの煮浸し フルーツ	米、わかめ軟飯の素 豆腐、チンゲン菜 鶏レバー、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、胡麻 なす、人参、万能ねぎ、かつお節 フルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー きなこ
31	火	牛乳 三色丼(卵、豚、青豆)(軟飯) 味噌汁 マカロニサラダ フルーツポンチ	米、卵、鶏挽肉、ほうれん草、かつお節 麩、白菜 マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ 苺桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 蜜天、ぶどうジュース 白桃缶

今年もよろしく  
お願いします

