

2021年1月

## 離乳食献立表

たち小規模保育園

| 日付                         | 曜日 | 昼食献立名 | 材料                             | 3時おやつ  |  |
|----------------------------|----|-------|--------------------------------|--|--|
| 4                          | 18 | 月     | 全粥<br>みそ汁<br>松風焼き              | 米<br>さといも(冷凍)、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)<br>鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、あおのり、ほうれんそう | ミルク<br>蒸しパン(豆乳)<br>米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳        |
| 5                          | 19 | 火     | 全粥<br>みそ汁<br>豚肉と野菜の炒め物         | 米<br>はくさい、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)<br>豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、食塩                       | ミルク<br>パンがゆ<br>食パン、牛乳、きな粉                      |
| 6                          | 20 | 水     | 全粥<br>野菜スープ<br>鶏肉のトマト煮<br>みかん缶 | 米<br>たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、水<br>鶏もも肉、キャベツ、ホールトマト缶詰<br>みかん缶                            | ミルク<br>蒸しパン(かぼちゃ)<br>かぼちゃ、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 |
| 7                          | 21 | 木     | 全粥<br>洋風煮物<br>茹で野菜<br>バナナ      | 米<br>鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ<br>きゅうり、にんじん<br>バナナ                                | ミルク<br>マカロニきな粉<br>マカロニ、きな粉                     |
| 8                          |    | 金     | 全粥<br>野菜スープ<br>豚と豆腐のケチャップ煮     | 米<br>キャベツ、人参、水<br>豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、片栗粉                                      | ミルク<br>雑炊(とりそぼろ)<br>米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、あおのり        |
| お<br>メ<br>ニ<br>ュ<br>み<br>! | 22 | 金     | 全粥(しらす)<br>野菜スープ<br>ハンバーグ      | 米、しらす干し、かつお節<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、水<br>合挽肉、片栗粉、たまねぎ、食塩、酒、ブロッコリー                     | ミルク<br>フルーツケーキ<br>ホットケーキ粉、牛乳、みかん缶、バナナ          |
| 9                          | 23 | 土     | とん汁うどん<br>野菜炒め                 | ゆでうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みりん<br>牛ひき肉、豚ひき肉、キャベツ、もやし、ピーマン、食塩  | ミルク<br>市販おやつ                                   |
|                            | 25 | 月     | 全粥<br>豆乳スープ<br>鶏肉のみそ焼          | 米<br>かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、豆乳<br>鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、じゃがいも、にんじん                 | ミルク<br>雑炊(とりそぼろ)<br>米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、あおのり        |
| 12                         | 26 | 火     | 全粥<br>洋風煮物<br>白菜のおかか和え<br>みかん  | 米<br>鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ<br>はくさい、にんじん、かつお節<br>みかん                           | ミルク<br>おから蒸しパン<br>おから、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳      |
| 13                         | 27 | 水     | 全粥<br>すまし汁<br>肉団子              | 米<br>木綿豆腐、にんじん、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩<br>合挽肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、水、ブロッコリー          | ミルク<br>雑炊(こまつな)<br>米、こまつな、食塩                   |
| 14                         | 28 | 木     | 全粥<br>豆腐スープ<br>焼き鮭             | 米<br>木綿豆腐、ほうれん草、水、食塩<br>さけ、トマト   | ミルク<br>ツナパン<br>ホットケーキ粉、牛乳、ツナ油漬缶、たまねぎ、パセリ粉      |
| 15                         | 29 | 金     | 全粥<br>みそ汁<br>煮魚<br>りんご         | 米<br>だいこん、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)<br>たら、じゃがいも、ブロッコリー<br>りんご                       | ミルク<br>ふかし芋<br>さつまいも                           |
| 16                         | 30 | 土     | あんかけうどん<br>トマトの和え物             | ゆでうどん、鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉<br>トマト、きゅうり、ツナ油漬缶               | ミルク<br>市販おやつ                                   |