

2023年1月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
4	18	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれのいの煮つけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 わかめスープ	5倍粥 かれのいの煮つけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん わかめスープ	ご飯 さばの塩焼き ごま和え みそ汁 みかん	メロンパン 牛乳
5	19	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん 大根煮 人参甘煮	7倍粥 ツナと人参煮 だいこん煮 ねぎスープ	鶏うどん 大根煮 人参甘煮	5倍粥 ツナと人参煮 スティックだいこん ねぎスープ	肉うどん ちくわの磯辺揚げ だいこんのきんぴら オレンジ	ワッフル 牛乳
6	20	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 さといもの甘煮 みそ汁	7倍粥 人参としらす煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 さといもの甘煮 みそ汁	5倍粥 人参としらす煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	ご飯 松風焼き 青菜と人参のおかか和え みそ汁 パナナ	七草がゆ 牛乳
7	21	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと青菜煮 にんじん煮 すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し のりスープ	5倍粥 ささみと青菜煮 スティックにんじん すまし汁	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し のりスープ	ご飯 チキンの照り焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁 ヨーグルト	あんパン 牛乳
	23	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと人参煮 小松菜の煮浸し 玉葱スープ	7倍粥 鶏団子のミルク煮 にんじん煮 わかめスープ	5倍粥 ツナと人参煮 小松菜の煮浸し 玉葱スープ	5倍粥 鶏団子のミルク煮 スティックにんじん わかめスープ	ご飯 親子煮 小松菜とじゃこ和え すまし汁 みかん	シュガートースト 牛乳
10	24	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	肉みそうどん 白菜煮 玉葱甘煮	パンかゆ きゃべつとツナの煮物 きゅうり煮 白菜スープ	肉みそうどん 白菜煮 玉葱甘煮	トースト きゃべつとツナの煮物 スティックきゅうり 白菜スープ	五目あんかけ焼きそば 中華サラダ わかめスープ パナナ	鮭ごはん 牛乳
11	25	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ささみとキャベツ煮 にんじん煮 大根スープ	7倍粥 きゃべつとそぼろ煮 だいこん煮 玉葱スープ	トースト ささみとキャベツ煮 スティックにんじん 大根スープ	5倍粥 キャベツのそぼろ煮 スティックだいこん 玉葱スープ	丸パン フライドチキン コールスローサラダ コンソメスープ みかん	おかめうどん 牛乳
12	26	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 小松菜スープ	7倍粥 しらすときゃべつ煮 玉葱甘煮 人参スープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり 小松菜スープ	5倍粥 しらすときゃべつ煮 玉葱甘煮 人参スープ	ポークカレー アップルレッシングサラダ 青菜スープ オレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶
13	27	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと人参煮 小松菜の煮浸し きのコスープ	7倍粥 ささみと青菜煮 にんじん煮 わかめスープ	5倍粥 ツナと人参煮 小松菜の煮浸し きのコスープ	5倍粥 ささみと青菜煮 スティックにんじん わかめスープ	ご飯 かれのいの煮つけ 磯和え すまし汁 いちご	ピザトースト 牛乳
14	28	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん 白菜煮 わかめスープ	7倍粥 白菜のひき肉あん 玉葱甘煮 のりスープ	野菜うどん 白菜煮 わかめスープ	5倍粥 白菜のひき肉あん 玉葱甘煮 のりスープ	スパゲッティミートソース 白菜のサラダ 和風わかめスープ ヨーグルト	クリームパン 牛乳
16	30	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏だんごみそ煮 ころころきゅうり 人参スープ	7倍粥 とりがゆ きゅうりとわかめ煮 人参甘煮	5倍粥 鶏だんごみそ煮 スティックきゅうり 人参スープ	5倍粥 とりがゆ きゅうりとわかめ煮 人参甘煮	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ りんご	きな粉トースト 牛乳
17	31	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ツナと玉葱煮 人参甘煮 キャベツスープ	7倍粥 人参としらす煮 きゅうり煮 玉葱スープ	トースト ツナと玉葱煮 人参甘煮 キャベツスープ	5倍粥 人参としらす煮 スティックきゅうり 玉葱スープ	食パン タンドリーチキン コーンサラダ 野菜スープ オレンジ	アップルパイ (31日:りんごゼリー せんべい) 牛乳

※<完了食、乳児食の提供について>

喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、麺類、パン類、お菓子関係は、小麦粉、卵を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。

ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<完了食481kcal(月平均)>