2020年1月乳食献立表

		完了食	後期食
4日	昼食	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・人参・ほうれん草) わかめスープ(コーン・人参)	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・人参・ほうれん草) わかめスープ(コーン・人参)
	午後	おにぎり(菜飯) 牛乳	軟飯 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)
6日	昼食	御飯 松風焼き(玉ねぎ・人参) 三色なます(人参・大根・きゅうり) さつまいもきんとん すまし汁(小松菜・人参・麩・えのき)	軟飯 松風焼き(玉ねぎ・人参) 三色なます(人参・大根・きゅうり) さつまいもきんとん すまし汁(小松菜・人参・麩・えのき)
	午後	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ スープ(大根・小松菜)
7日	昼食	御飯 鶏肉のバーベキューソース、 ほうれん草とツナのあえ物(もやし・人参) みそ汁(さつま芋・わかめ・ねぎ)	軟飯 鶏肉のしょうゆ煮 ほうれん草とツナのあえ物(もやし・人参) みそ汁(さつま芋・わかめ・ねぎ)
	午後	七草雑炊(かぶ・卵) 牛乳	七草雑炊(かぶ・卵) スープ(ほうれん草・さつまいも)
8日	昼食	茜御飯 かれいのごま照り焼き 五目煮豆(大豆・人参・ごぼう・こんにゃく・いんげん) みそ汁(だいこん・人参・たまねぎ)	軟飯(にんじん) かれいのごま照り焼き 煮豆(大豆・人参・いんげん) みそ汁(だいこん・人参・たまねぎ)
	午後	クッキー(ココアなし) 牛乳	クッキー(ココアなし) スープ(人参・大根)
9日	昼食	しょうゆラーメン(豚・キャベツ・人参・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	しょうゆラーメン(豚・キャベツ・人参・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ みかん
	午後	チャーハン(ひじき・ピーマン・人参・しいたけ) 牛乳	軟チャーハン(ひじき・ピーマン・人参・しいたけ) スープ(キャベツ・玉ね
10日	昼食	御飯 肉豆腐(豚・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき) 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・キャベツ) みそ汁(かぶ)	軟飯 肉豆腐(豚・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき) 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・キャベツ) みそ汁(かぶ)
	午後	芋もち (コーン・チーズ) 牛乳	芋もち (コーン・チーズ) スープ(玉ねぎ・人参)
11日	昼食	野菜たっぷりビビンバ(豚・大根・人参・もやし・小松菜) キャベツとはるさめの中華スープ(ねぎ)	軟飯 野菜煮(豚・大根・人参・もやし・小松菜) キャベツとはるさめの中華スープ(ねぎ)
	午後	スコーン 牛乳	スコーン スープ(大根・人参)
14日	昼食	御飯 マーボー豆腐(ピーマン・玉ねぎ・ねぎ) キャベツの中華風和え(きゅうり・人参・わかめ) はるさめスープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	軟飯 マーボー豆腐(ピーマン・玉ねぎ・ねぎ) キャベツの中華風和え(きゅうり・人参・わかめ) はるさめスープ(チンゲン菜・玉ねぎ)
	午後	ピザトースト 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・チンゲンサイ)

		完了食	後期食
15日	昼食	赤飯 かじきのかわり揚げ(カレー) 白菜のごま酢あえ(人参) 豚汁(大根・人参・ごぼう・こんにゃく)	軟飯 かじきのしょうゆ煮 白菜のごま酢あえ(人参) 豚汁(大根・人参)
	午後	さつまいもケーキ 牛乳	さつまいもケーキ スープ(白菜・人参)
16日	昼食	ミートドリア(豚・玉ねぎ・人参) きゅうりとコーンのサラダ(もやし) 白菜スープ(人参・しいたけ)	ミートドリア(豚・玉ねぎ・人参) きゅうりとコーンのサラダ(もやし) 白菜スープ(人参・しいたけ)
	午後	シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(白菜・玉ねぎ)
17日	昼食	御飯 タンドリーチキン 切干し大根のサラダ(きゅうり・にんじん・ちくわ) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	軟飯 鶏肉のしょうゆ煮 切干し大根のサラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)
	午後	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン) 牛乳	軟飯(人参) スープ(人参・しいたけ)
18日	昼食	なめこうどん(鶏・大根・人参・小松菜・ねぎ・油揚げ) じゃがいものそぼろ煮	なめこうどん(鶏・大根・人参・小松菜・ねぎ) じゃがいものそぼろ煮
	午後	おにぎり(鮭) 牛乳	軟飯(鮭) スープ(大根・人参)
20日	昼食	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め(玉ねぎ・人参・ピーマン) ひじきとかまぼこのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(大根・白菜・人参・ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜炒め(玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜煮(きゅうり・人参・ひじき) みそ汁(大根・白菜・人参・ねぎ)
	午後	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン スープ(大根・人参)
21日	昼食	けんちんうどん(鶏・大根・里芋・人参) ちくわとなすの甘辛炒め バナナ	けんちんうどん(鶏・大根・人参) 野菜煮(人参・なす) バナナ
	午後	じゃがいもとツナのおやき 牛乳	じゃがいもとツナのおやき スープ(大根・人参)
22日	昼食	御飯 鮭のみそマヨ焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物(油揚げ・しめじ・いんげん) みそ汁(キャベツ・人参)	軟飯 鮭のみそマヨ焼き 豆腐とにんじんの煮物(しめじ・いんげん) みそ汁(キャベツ・人参)
	午後	ホットケーキ (ココアなし) 牛乳	ホットケーキ (ココアなし) スープ(キャベツ・人参)
23日	昼食	御飯 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)
	午後	ちぢみ(豚肉・豚・にら・人参・玉ねぎ) 牛乳	ちぢみ(豚肉・豚・にら・人参・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・キャベツ)

		完了食	後期食
24日	昼食	御飯 八宝菜(白菜・たけのこ・ねぎ・人参・しいたけ・豚) もやしサラダ(きゅうり・人参) 豆腐みそ汁(あげ・ねぎ・わかめ)	軟飯 八宝菜(白菜・ねぎ・人参・しいたけ・豚) もやしサラダ(きゅうり・人参) 豆腐みそ汁(ねぎ・わかめ)
	午後	マフィン(レーズン) 牛乳	マフィン(レーズン) スープ(白菜・ねぎ)
25日	昼食	豚丼(玉ねぎ・ねぎ) 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	豚丼(玉ねぎ・ねぎ) 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)
	午後	うずまきクッキー 牛乳	うずまきクッキー スープ(大根・人参)
27日	昼食	プルコギ丼(玉ねぎ・人参・にら) はるさめサラダ(きゅうり・人参) わかめスープ(コーン・人参)	プルコギ丼(玉ねぎ・人参・にら) はるさめサラダ(きゅうり・人参) わかめスープ(コーン・人参)
	午後	焼きそば(キャベツ・人参・ピーマン) 牛乳	焼きそば(キャベツ・人参・ピーマン) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)
28日	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物(しらたき・玉ねぎ・白菜・えのき) キャベツの昆布あえ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ・わかめ)	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物(しらたき・玉ねぎ・白菜・えのき) キャベツの昆布あえ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(白菜・人参)
29日	昼食	カレーライス(じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき)	軟飯 豚肉と野菜煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき)
	午後	すいとん(大根・人参・白菜・ねぎ・鶏) 牛乳	すいとん(大根・人参・白菜・ねぎ・鶏)
30日	昼食	御飯 ハンバーグ(玉ねぎ) 和風マカロニサラダ(きゅうり・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 ハンバーグ(玉ねぎ) 和風マカロニサラダ(きゅうり・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(キャベツ・人参)
31日	昼食	御飯 さばのみそ煮 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) 麩のすまし汁(ほうれん草・ねぎ・えのき)	軟飯 さばのみそ煮 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参) 麩のすまし汁(ほうれん草・ねぎ・えのき)
	午後	さつまいものケーキ 牛乳	さつまいものケーキ 牛乳