



2023年1月離乳食献立表



完了食	
4日	昼食 ツナトマトスバゲティ(玉ねぎ・にんじん・ほうれん草) じゃがいものチーズ焼き(玉ねぎ) わかめスープ(にんじん・玉ねぎ・コーン)
	午後 ブルーベリーケーキ 牛乳
5日	昼食 ごはん 中華風厚焼き玉子(にら・しいたけ・鶏肉・ねぎ・にんじん) きんぴらごぼう(にんじん・しらたき・さつま揚げ) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・油揚げ)
	午後 おにぎり(たくあん・塩こんぶ) 牛乳
6日	昼食 ごはん 松風焼き(鶏・豆腐・玉ねぎ) 煮しめ(れんこん・ごぼう・人参・いんげん) たけのこ・こんにゃく 三色なます(大根・きゅうり・人参) さつまいもきんとん すまし汁(小松菜・人参・え)
	午後 七草がゆ(かぶ・卵) 牛乳
7日	昼食 てりやき野菜丼(鶏・もやし・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) みそ汁(だいこん・えのき・わかめ) バナナ
	午後 トースト(いちご) 牛乳
10日	昼食 ごはん 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ・にんじん・ピーマン) キャベツのツナあえ(チンゲン菜・にんじん) みそ汁(だいこん・しめじ・わかめ)
	午後 バナナおやつパン(ヨーグルト) 牛乳
11日	昼食 ごはん たらのクリームコーン焼き キャベツの和風サラダ(きゅうり・にんじん) ゆでブロッコリー 豚汁(だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ)
	午後 大学いも 牛乳

完了食	
12日	昼食 ごはん 照り焼きハンバーグ(玉ねぎ) せん野菜サラダ(きゅうり・にんじん・だいこん) とうふみそ汁(だいこん・ねぎ)
	午後 チーズ蒸しパン 牛乳
13日	昼食 いり飯(しらす・油揚げ・にんじん・しいたけ) さなごち揚げ(鶏) はるさめの酢の物(きゅうり・にんじん・コーン) みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜・にんじん・わかめ)
	午後 焼うどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 牛乳
14日	昼食 中華丼(豚・はくさい・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ) チンゲン菜のスープ(玉ねぎ・にんじん・えのき) りんご
	午後 バナナケーキ 牛乳
16日	昼食 ごはん 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・玉ねぎ) みそ汁(はくさい・にんじん・えのき)
	午後 お好み焼き(豚・キャベツ・ねぎ) 牛乳
17日	昼食 ごはん さばのみそ煮 スタミナ納豆(鶏ひき・にら) 切干大根のサラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(小松菜・油揚げ・しめじ)
	午後 マカロニきな粉 牛乳
18日	昼食 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め(玉ねぎ・ピーマン・ねぎ) 大根とちくわの煮物(にんじん・こんにゃく・凍り豆腐) みそ汁(もやし・ねぎ・わかめ)
	午後 トースト(ツナ・マヨ・チーズ) 牛乳

完了食	
19日	昼食 ちゃんぽんラーメン(豚・キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんじん) 厚揚げマーボー(豚ひき・ねぎ) バナナ
	午後 おにぎり(コーンバター) 牛乳
20日	昼食 ごはん かれないの西京焼き 筑前煮(鶏・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく) みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ)
	午後 ホットケーキ 牛乳
21日	昼食 焼きそば(豚・もやし・キャベツ・にんじん・玉ねぎ) じゃが芋のカレー炒め(にんじん・玉ねぎ・ピーマン) バナナ
	午後 おにぎり(菜飯) 牛乳
23日	昼食 ごはん ごぼうの玉子とじ(豚・ごぼう・人参・玉ねぎ・いんげん) ほうれん草の磯あえ(キャベツ・人参) みそ汁(豆腐・だいこん・人参) バナナ
	午後 おにぎり(さけ) 牛乳
24日	昼食 ごはん ナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ) ブロッコリーのおかか和え(にんじん) かぼちゃの甘煮 みそ汁(こまつな・玉ねぎ・わかめ)
	午後 大根もち(ねぎ) 牛乳
25日	昼食 ごはん さばの香味焼き(ねぎ) にんじんのごまサラダ(きゅうり・キャベツ) あつたか汁(豆腐・はくさい・油揚げ)
	午後 パウンドケーキ 牛乳

完了食	
26日	昼食 ドライカレーライス(豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) ブロッコリーの三色サラダ(にんじん・コーン) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)
	午後 チーズサブレ 牛乳
27日	昼食 食パン さけのポテトグラタン(じゃがいも・玉ねぎ・コーン) コロコロサラダ(きゅうり・にんじん・だいこん・コーン) かぶのスープ(鶏ひき・にんじん)
	午後 五平餅 牛乳
28日	昼食 あんかけうどん(豚・はくさい・玉ねぎ・にんじん・ねぎ) チンゲン菜とちくわのさつと煮(えのき・にんじん) バナナ
	午後 蒸しパン 牛乳
30日	昼食 ごはん 豆腐のキッシュ(卵・ベーコン・玉ねぎ・こまつな・ごぼう) 春雨とほうれん草のサラダ(きゅうり・にんじん) みそスープ(だいこん・にんじん・はくさい)
	午後 マヨのりトースト(ツナ) 牛乳
31日	昼食 ごはん さわらのサラダマヨネーズ焼き(玉ねぎ・にんじん) 凍り豆腐とにんじんの煮物(油揚げ) みそ汁(もやし・あげ・わかめ)
	午後 蒸しぼん(りんごジャム) 牛乳

※野菜スティックが毎日つきます