

# 1月の予定献立表

離乳食（後期）  
作成栄養士 仲田栄子

令和3年1月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）	その他
1	金	年末年始休み (1月3日まで)					
2	土						
3	日						
4	月	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや 焼き南瓜 蒸しパン1/2	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 無塩バター ホットケーキミックス 三温糖	にんじん 白菜 ほうれんそう 温州みかん たまねぎ かぼちゃ	
5	火	おかゆ 魚のみどりあん すまし汁 みかん	おじや おやき すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも パター	こまつな とうがん 温州みかん にんじん ブロッコリー たまねぎ	
6	水	おかゆ 肉豆腐（離乳） すまし汁 りんご	おじや そうめんトトロスープ	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 そうめん 乾	白菜 にんじん キャベツ ほうれんそう りんご	
7	木	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	スティックトースト すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉 食パン（耳なし）	大根 こまつな とうがん にんじん バナナ	
8	金	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	豚挽き肉	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ 温州みかん ブロッコリー	
9	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ イングエン 葉ねぎ	
11	月	成人の日(休園)					
12	火	おかゆ ポテトトトロ煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし	精白米 じゃがいも	たまねぎ こまつな ちんげん菜 コーン缶 温州みかん にんじん	
13	水	おかゆ 鮭のポテトクリーム煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	へに鮭 粉ミルク	精白米 じゃがいも さつまいも	にんじん こまつな わかめ 乾 温州みかん たまねぎ トマト	
14	木	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 そうめん汁 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	豚肩ロース肉 納豆	精白米 そうめん 乾 おつゆ麩	大根 にんじん こまつな ネーブル 生	
15	金	おかゆ 柔らか炒め煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 なたね油 おつゆ麩	白菜 にんじん ピーマン ほうれんそう（冷） 大根 ネーブル 生 たまねぎ	
16	土	♪お弁当会♪					
18	月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ 葉ねぎ なす 温州みかん レタス キャベツ	
19	火	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉	にんじん ブロッコリー 白菜 葉ねぎ りんご トマト たまねぎ	
20	水	おかゆ 鮭のミルク煮 レバー入りすまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	へに鮭 粉ミルク 豚 レバー	精白米 かたくり粉	ほうれんそう にんじん たまねぎ 大根 ネーブル 生 こまつな もやし	
21	木	おかゆ 豆腐と野菜の柔らか煮 バナナ サツマイモスティック	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 さつまいも パター	ブロッコリー（冷） にんじん もやし バナナ こまつな	
22	金	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	スティックトースト すまし汁	鶏むね皮なし	精白米 食パン（耳なし） 無塩バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご キャベツ	
23	土	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おじや すまし汁	豚挽き肉 沖縄豆腐	精白米	なす もやし にんじん バナナ	
25	月	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	豚もも赤肉 スライス しらす干し	精白米 おつゆ麩 じゃがいも	なす 赤ピーマン たまねぎ ほうれんそう 温州みかん ほうれんそう	
26	火	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ 赤ピーマン ブロッコリー（冷） こまつな りんご にんじん	
27	水	おかゆ 魚のもみじあんかけ たんかん 野菜スティック	おじや すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ たんかん 大根 イングエン ほうれんそう（冷）	
28	木	おかゆ 鮭のみぞれ煮 ゆし豆腐（離乳） みかん	おじや すまし汁	へに鮭 ゆし豆腐 しらす 生	精白米 さつまいも	大根 にんじん 温州みかん グリンピース	
29	金	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 無塩バター	たまねぎ ブロッコリー（冷） かぼちゃ りんご にんじん	
30	土	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜の すまし汁 バナナ	おじや もやしのすまし汁	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉	にんじん 白菜 ほうれんそう バナナ もやし	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※3日、10日、17日24日、31日は日曜日でお休みです