

1月の予定献立表

離乳食 (中期)
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 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おじや 焼き南瓜	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 無塩バター	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 バター	こまつな キャベツ ブロッコリー 温州みかん にんじん 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	鶏むね皮なし 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 パナナ	パン粥 すまし汁	白身魚 粉ミルク	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 パナナ	
8	金	おかゆ そぼろ煮 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 パナナ	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 パナナ インゲン 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	ペに鮭 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 そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 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 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	ペに鮭 粉ミルク	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 豆腐と野菜のそぼろ煮 パナナ サツマイモミルクマッシュ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 さつまいも	ブロッコリー (冷) にんじん もやし パナナ こまつな	
22	金	おかゆ にんじんそぼろ煮 すまし汁 りんご	パン粥 すまし汁	鶏むね皮なし 粉ミルク	精白米 食パン (耳なし)	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 パナナ	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 パナナ	
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 鶏肉のそぼろ煮 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 魚のみどりあんかけ たんかん そぼろ煮	おじや すまし汁	白身魚 ツナ水煮缶	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ たんかん 大根 インゲン 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	ペに鮭 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 パナナ	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 パナナ 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