



# 令和3年1月献立表(離乳食)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
04 月	22 金	昼食 軟飯・お粥(卵ふりかけ) みそ汁 ハンバーグ(さつまい芋添え) ブロッコリーのごま和え もも缶(ももムース)	米 焼ふ さつまい芋、砂糖 すりごま	卵ふりかけ みそ 豚挽肉、豆腐 ちくわ	ほうれん草、人参 玉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン もも缶
		午後おやつ 牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ	牛乳	
05 火	20 水	昼食 軟飯・お粥 みそ汁 白身魚のケチャップ煮(キャベツ添え) 白菜とハムのサラダ パインムース	米 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	みそ たら ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ 白菜、人参、コーン パイン缶
		午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	
06 水	19 火	昼食 カレーライス(軟飯・お粥) スープ かぼちゃのコロコロサラダ マスカットゼリー(クラッシュゼリー)	米、じゃがいも、油、ルウ マヨネーズ	豚肉 ハム マスカットゼリー	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく コーン、人参、ほうれん草 かぼちゃ、きゅうり、人参
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(りんご)	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵	りんご
07 木	七 草	昼食 葉飯(軟飯・お粥) みそ汁 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 フルーツカクテル缶(フルーツカクテルムース)	米、ごま 片栗粉、砂糖 砂糖	しらす干し みそ 鶏挽肉、豆腐 豆腐、豚挽肉	大根(葉) 白菜、人参 しょうが 人参、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶
		午後おやつ 牛乳 さつまい芋ボール	さつまい芋、砂糖	牛乳	
08 金	21 木	昼食 パン粥(いちごジャム)/軟飯・お粥(ふりかけ) 冬野菜のシチュー 大根とツナのあえ物 バナナ	ロールパン(米) じゃが芋、油、シチューの素 マヨネーズ	(おおかふりかけ) 豆乳、鶏もも肉 ツナ	(いちごジャム) 玉ねぎ、かぶ、人参、コーン、ブロッコリー 大根、人参、きゅうり バナナ
		午後おやつ 牛乳 プリン	砂糖	牛乳 牛乳、プリン	
12 火	25 月	昼食 軟飯・お粥 すまし汁 鮭のフライ/白身魚の煮魚 ブロッコリーのレモン風味和え フルーツカクテル缶(フルーツカクテルムース)	米 焼ふ 油 油	さけフライ(たら) 鶏ささみ	小松菜、人参 ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、人参、レモン果汁 フルーツカクテル缶
		午後おやつ 牛乳 さつまい芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳 粉かんでん	
13 水	26 火	昼食 軟飯・お粥 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ りんごのコンポート(りんごムース)	米 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ 砂糖	みそ 豚挽肉、豆腐 ツナ	チンゲン菜、人参 白菜、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、人参 りんご
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(いちご)	蒸しパン(いちご)	牛乳 牛乳	
14 木	28 木	昼食 焼きそば かき玉汁 もやし中華風和え物 ヨーグルトのパンソースかけ	焼きそばめん、油 片栗粉 砂糖	豚肉、青のり 卵 かまぼこ ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草 もやし、人参 パイン缶
		午後おやつ 牛乳 お米de国産りんごタルト	お米de国産りんごタルト	牛乳	
15 金	29 金	昼食 軟飯・お粥 みそ汁 松風焼き 小松菜とコーンの和え物 オレンジ(オレンジムース)	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖	みそ 鶏挽肉、豚挽肉、豆腐、卵、みそ ハム	かぼちゃ、ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、しょうが 小松菜、人参、コーン オレンジ
		午後おやつ 牛乳 ぶどうゼリー ウエハース		牛乳 ぶどうゼリーの素 ウエハース	
18 月	月	昼食 軟飯・お粥 みそ汁 鶏肉のコーン焼き ブロッコリーとひじきのソテー みかん	米 油	みそ、木綿豆腐 鶏挽肉、豆腐 ベーコン、ひじき	人参、ほうれん草 コーン、クリームコーン ブロッコリー、人参 みかん
		午後おやつ 野菜ジュース チーズ フルーチェ(いちご)		スライスチーズ 牛乳	野菜ジュース フルーチェの素(いちご)
27 水	お 誕 生 日 給 食	昼食 軟飯・お粥 みそ汁 鶏のから揚げ風(ブロッコリー添え) マカロニサラダ もも缶(ももムース)	米 マカロニ、マヨネーズ	みそ 鶏挽肉、豆腐 ハム	玉ねぎ、人参 しょうが、にんにく、ブロッコリー 人参、きゅうり もも缶
		午後おやつ ジョア(プレーン) いちごのロールケーキ	小麦粉、砂糖、油	ジョア 牛乳、卵、生クリーム	いちご

※おやつ 1月11日(月) ホットケーキ 1月16日(土) ドーナツ 1月23日(土) じっくり蒸しケーキ(いちご) 1月30日(土) カスタードワッフル  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

安心でおいしい給食を提供できるよう給食室一同努力していく所存です。本年もよろしくお願ひいたします。



サンワフーズ(株)かしのみ学園厨房

