



## 令和4年1月献立表(離乳食)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
4 火	21 金	昼食 御飯(軟飯・お粥) みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ももムース	米 焼ふ ごま	みそ ハンバーグ ちくわ	ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、コーン もも缶
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳 牛乳	
5 水	20 木	昼食 ふりかけごはん(たまご) みそ汁 白身魚のケチャップ煮 白菜とハムのサラダ パインムース	米 油、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング	みそ メルルーサ ハム	だいこん、チンゲンサイ、にんじん はくさい、コーン、にんじん 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	
6 木	19 水	昼食 カレーライス わかめスープ コロッケ かぼちゃのコロコロサラダ 青りんごゼリー	米、じゃがいも、油 油 マヨネーズ	豚肉 みそ、油揚げ コロッケ ハム 青りんごゼリーの素	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく コーン、わかめ かぼちゃ、にんじん、きゅうり
		午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳 牛乳	
7 金	☆ 七 草 給 食 ☆	昼食 葉飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 フルーツカクテルムース	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	みそ、油揚げ 鶏肉 豆腐、さつま揚げ	葉飯の素 はくさい、にんじん しょうが にんじん、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶
		午後おやつ お茶・麦茶 スイートポテト	スイートポテト	牛乳	
11 火	24 月	昼食 パン粥・御飯(軟飯・お粥) 冬野菜のシチュー 大根とツナの和え物 洋なしムース	ロールパン じゃがいも、油 マヨネーズ	牛乳 牛乳、鶏肉 ツナ	たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、ブロッコリー だいこん、きゅうり、にんじん 洋なし缶
		午後おやつ 牛乳 プリン		牛乳 プリンの素	
12 水	28 金	昼食 御飯(軟飯・お粥) すまし汁 鮭のフライ コールスローサラダ バナナ	米 焼ふ マヨネーズ、砂糖	鮭フライ	こまつな キャベツ、にんじん バナナ
		午後おやつ 牛乳 ぶどうゼリー		牛乳 ぶどうゼリーの素	
13 木	25 火	昼食 御飯(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	米 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖	みそ 豚肉、えび、あさり ツナ	たまねぎ、にんじん はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、きぬさや、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん りんご
		午後おやつ 牛乳 メロンムース		牛乳 メロンムース	
14 金	27 木	昼食 焼きそば かきたま汁 もやし中華風和え物 みかん缶	焼きそば麺、油 片栗粉	豚肉 卵 かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり ほうれんそう もやし、にんじん みかん缶
		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	
17 月	31 月	昼食 御飯(軟飯・お粥) みそ汁 松風焼き 小松菜とコーンの和え物 みかん缶	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖	みそ 鶏肉、豚肉、卵、みそ ハム	かぼちゃ、ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん、コーン みかん缶
		午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳 牛乳	
18 火		昼食 御飯(軟飯・お粥) みそ汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー フルーツカクテルムース	米 油	みそ、豆腐 鶏肉 ベーコン	ほうれんそう、にんじん ブロッコリー、にんじん、ひじき フルーツカクテル缶
		午後おやつ 野菜ジュース パインゼリー			野菜ジュース パインゼリー
26 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食 御飯(軟飯・お粥) みそ汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ ももムース	米 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	みそ 鶏肉、卵 ハム	たまねぎ、わかめ しょうが、にんにく にんじん、きゅうり もも缶
		午後おやつ ヤクルト ケーキ	ケーキ、ホイップクリーム	ヤクルト	

※おやつ 1月10日(月) 小松菜とほうれん草のビスケット 1月15日(土) たまごポーロ 1月22日(土) マンナビスケット 1月29日(土) たべっ子BABY  
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。