






★ 1月 献立 表 (本園離乳食完了期) ★

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
昼食	10時	休園日 	休園日 	休園日 	豚井米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし 削り昆布 ■松菜の和え物 小松菜 にんじん 濃口しょうゆ みそ わかめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■たららの煮付け たらら しょうゆ 濃口しょうゆ ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 コン 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■肉と大根の炒め煮 肉 大根 だし にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう ■オクラのポン酢和え オクラ ポン酢 おくら にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め 豚肉 味噌 ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャベツのごま和え キャベツ ごま油 きゃべつ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■汁やし 汁 やし 濃口しょうゆ みりん 風布し	ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 ひき肉 たまねぎ にんじん トマト ケチャップ さとう ■キャノーラ油 キャノーラ油 パセリ 缶 ミニトマト だいこん ブロッコリー にんじん ポテト しお	ポークカレー ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー キャノーラ油 ■コンソメ コンソメ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■花かつお 花かつお みそ ふ カットわかめ ねぎ みそ だし 削り昆布	鶏のすき焼き風 ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■オクラのおかか和え オクラ おかか おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ ふ カットわかめ ねぎ みそ だし 削り昆布	成人の日 	ごはん 米 ■鶏の唐揚げ 鶏 唐揚げ 濃口しょうゆ しょうゆ さとう ■切干だいこん 切干だいこん にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■鶏の唐揚げ 鶏 唐揚げ 濃口しょうゆ しょうゆ さとう ■切干だいこん 切干だいこん にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■鶏の唐揚げ 鶏 唐揚げ 濃口しょうゆ しょうゆ さとう ■切干だいこん 切干だいこん にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	
	3時				赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■源氏 源氏 牛乳	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■クラッカー クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■七草 七草 おかし おかし 濃口しょうゆ お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■抹茶 抹茶 おかし おかし 濃口しょうゆ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■ポップコーン ポップコーン キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ フルーツ みかん缶 ■牛乳 牛乳	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■ココナッツ ココナッツ サブレ ■牛乳 牛乳	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■ボン ボン マシマロ ■牛乳 牛乳	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■せん せん 豆 豆 さとう お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■せん せん 豆 豆 さとう お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■せん せん 豆 豆 さとう お茶 ほうじ茶	
昼食	10時	ジャージャーうどん うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 白ねぎ キャノーラ油 さとう みそ 濃口しょうゆ かたくり 粉 かたくり 粉 やし 中華和え ■緑豆 緑豆 やし にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう	チキンカレー 米 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー キャノーラ油 ■コンソメ コンソメ パセリ 缶 ミニトマト だいこん ブロッコリー にんじん マヨネーズ	豚肉の生姜焼き ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■しょうが しょうが キャノーラ油 ■インゲン インゲン の和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ みそ しる わかめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■鮭の塩焼き 鮭 塩焼き だし 濃口しょうゆ さとう ■オクラ オクラ の胡麻和え オクラ ごま油 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■ポーク ポーク チャップ ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 キャノーラ油 ■マカロニ マカロニ ニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ ■ス ス はくさい にんじん お	わかめうどん うどん わかめ たまねぎ にんじん さやいんげん かまぼこ ケチャップ さとう ■キャノーラ油 キャノーラ油 ■春雨 春雨 の酢の物 春雨 ごま油 はくさい にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	キーマカレー 米 ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレー キャノーラ油 ■春雨 春雨 の酢の物 春雨 ごま油 はくさい にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	中華丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■オクラ オクラ の中華和え オクラ 中華和え プロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華 中華 スープ たまねぎ わかめ 鶏がら スープ 濃口しょうゆ	ごはん 米 ■豚肉の胡麻油炒め 豚肉 胡麻油 ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう ■オクラ オクラ の和え物 オクラ ごま油 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ あわがめ ねぎ みそ だし 削り昆布	ごはん 米 ■白身魚 白身魚 のみぞれかけ 白身魚 のみぞれかけ ばさ かたくり 粉 だいこん 濃口しょうゆ さとう 削り昆布 だし お	カレーチャーハン 米 ひき肉 たまねぎ にんじん 鶏がら スープ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 キャノーラ油 パセリ 缶 ■スパ スパ ゲティ サラダ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■中華 中華 スープ たまねぎ わかめ 鶏がら スープ 濃口しょうゆ				
	3時	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■菜 菜 めし おにぎり 米 菜 めし お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ フルーツ (もも缶) ■牛乳 牛乳	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■源氏 源氏 パイ ■牛乳 牛乳	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■ポップコーン ポップコーン (きなこ) ポップコーン キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ フルーツ (カクテル缶) ■牛乳 牛乳	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■セ セ サ ミ クッキー セ サ ミ クッキー マーマレード ■牛乳 牛乳	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ フルーツ (カクテル缶) ■牛乳 牛乳	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■ココ ココ ナッツ ナッツ サブレ ■牛乳 牛乳	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■お お 麩 のラスク お 麩 のラスク ふ マ マ さ さ と う ■牛乳 牛乳	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■ポップコーン ポップコーン (ココア) ポップコーン キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■キャ キャ ロット ロット クッキー ■牛乳 牛乳	赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■い い なり おにぎり 米 あ あ ら ら あ あ げ さ さ と う 濃口しょうゆ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ フルーツ (もも缶) ■牛乳 牛乳		