



# 令和元年度1月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(栄養士 林 千智)

今年も1年ありがとうございました。来年もお子様に喜んでもらえる様、安全でおいしい給食を心を込めてお作りします。どうぞよろしくお願い致します。

さて、7日のおやつに七草粥を提供し一年の無病息災を祈りたいと思います。個々の成長に合わせた離乳食を提供し、子どもの成長を見守っていきたいと思います。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
4	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート	ツナときこの リゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物
6		軟飯 鶏肉のトロみ煮 デザート 大根の出汁煮 もやしとキャベツの味噌汁	人参粥	精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 さつまいも ほうれん草 じゃが芋 もやし キャベツ 果物
7	火	味噌うどん カレイの甘辛煮 野菜の和風煮 デザート	七草粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 切干大根 うどん かぶ 大根
8	水	トースト 豆腐のトロみ煮 人参のだし煮 わかめのスープ デザート	野菜粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 パン 若布 コーン えのき
9		軟飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のくったり 煮 野菜の味噌汁 デザート	野菜うどん	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 うどん 大根 牛蒡 ねぎ
10	金	野菜うどん 豆腐の甘辛煮 ほうれん草の出汁煮 デザート	野菜粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 うどん 大豆 には もやし
11	土	野菜粥 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの 炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 大根 じゃが芋 さやいんげん 若布 ごぼう 椎茸 里芋 果物
14		軟飯 鶏肉のトロみ煮 白菜の洋風煮 コンソメスープ デザート	トースト	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 食パン 白菜 ひじき
15	水	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜煮 青梗菜と若布のスープ デザート	おかか粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 青梗菜 若布 胡瓜 ブロッコリー
16	木	軟飯 カレイのトロみ煮 野菜の煮物 さつまいもの汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 さつまいも しいたけ 切干大根 牛蒡
17	金	野菜うどん 豆腐の和風煮 冬野菜の煮物 デザート	青菜粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 大根 牛蒡 うどん
20	月	トースト 鶏肉のトロみ煮 野菜のくったり煮 ポトフ デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 胡瓜 キャベツ パン
21	火	野菜うどん 豆腐の甘辛煮 デザート 白菜のだし煮	人参粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 うどん 白菜 しめじ えのき 小松菜
22	水	軟飯 カレイの甘辛煮 デザート 野菜のひじき煮 玉ねぎの味噌汁	芋粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 さつまいも ひじき キャベツ 胡瓜 大根
23	木	トースト 鶏肉のトロみ煮 ごぼうのスープ ブロッコリーのやわらか煮 デザート	野菜うどん	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 うどん ブロッコリー 牛蒡
24	金	軟飯 鶏肉の味噌煮 デザート もやしのくったり煮 野菜すまし汁	野菜うどん	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 うどん もやし 胡瓜 キャベツ ねぎ
27	月	軟飯 豆腐の和風煮 デザート 野菜の納豆煮 じゃが芋のすまし汁	人参粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 納豆 しめじ キャベツ もやし
28	火	軟飯 カレイのトロみ煮 大根の味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 ブロッコリー 大根 小松菜
30	木	軟飯 鶏肉のトロみ煮 玉ねぎの味噌汁 ブロッコリーの南瓜煮 デザート	コーン粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 ブロッコリー 南瓜 ねぎ
31	金	トースト カレイの洋風煮 キャベツ煮 野菜スープ デザート	しらす粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物 キャベツ 胡瓜 ねぎ もやし しらす

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。