



# 2023年度 1月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料			中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー				エネルギー	パワー	ヘルシー
4 18 (木)	豆乳クリームパスタ 大根サラダ 野菜スープ(汁のみ)	豆乳クリームパスタ 大根サラダ 野菜スープ(汁のみ) 果物	豆乳クリームパスタ 大根サラダ 野菜スープ(汁のみ) 果物	スパゲティ じゃがいも 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 味噌 おから 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ かぼちゃ 大根	ごはん 和風ハンバーグ 人参としらすの和え物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 和風ハンバーグ 人参としらすの和え物 あおさの味噌汁 果物	ごはん 和風ハンバーグ 人参としらすの和え物 あおさの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 おから しらす 味噌 焼き麩 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 あおさ 長ねぎ かぼちゃ バナナ
			お芋の味噌焼き 牛乳						フレンチバナナ 牛乳			
5 19 (金)	ごはん 鶏肉とお麩のうま煮 カリフラワーとにんじんの和え物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉とお麩のうま煮 カリフラワーとにんじんの和え物 チンゲン菜の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉とお麩のうま煮 カリフラワーとにんじんの和え物 チンゲン菜の味噌汁 果物	米 片栗粉	鶏肉 焼き麩 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ カリフラワー 人参 チンゲン菜 長ねぎ 春の七草 (5日) 小松菜 (19日)	パン かれないトマトソースがけ 三色サラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン かれないトマトソースがけ 三色サラダ 玉ねぎスープ 果物	パン かれないトマトソースがけ 三色サラダ 玉ねぎスープ 果物	パン 片栗粉 米	かれない 豆腐 かつお節 牛乳	トマト 人参 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 長ねぎ
			七草粥(5日)青菜しらすごはん(19日) 牛乳		しらす(19日)				豆腐そぼろおにぎり 牛乳			
6 20 (土)	野菜の煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	野菜の煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	野菜の煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん じゃがいも 小麦粉	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	豚肉のとろろうどん 茹でキャベツ 野菜スープ(汁のみ)	豚肉のとろろうどん 茹でキャベツ 野菜スープ(汁のみ) 果物	豚肉のとろろうどん 茹でキャベツ 野菜スープ(汁のみ) 果物	米 里芋 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ りんご
			ミルクスティック 牛乳						りんごパンケーキ 牛乳			
22 (月)	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろろ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉ののし焼 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉ののし焼 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜の味噌汁 果物	米 片栗粉 米粉	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根 白菜 長ねぎ	大豆と野菜のカレーライス風 菜の花サラダ 野菜スープ(汁のみ)	大豆と野菜のカレーライス風 菜の花サラダ 大根スープ 果物	大豆と野菜のカレーライス風 菜の花サラダ 大根スープ 果物	米 じゃがいも さつまいも	鶏肉 大豆 おから 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト 菜の花 キャベツ ブロッコリー 大根 長ねぎ
			米粉ソフトチーズクッキー 牛乳						焼き芋 牛乳			
9 23 (火)	ごはん 焼き鮭 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 焼き鮭 紅白煮 豆腐とわかめのすまし汁 果物	ごはん 焼き鮭 紅白煮 豆腐とわかめのすまし汁 果物	米 さつまいも 小麦粉	鮭 豆腐 味噌 白いんげん豆 牛乳	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 長ねぎ いちごパウダー	ごはん たいの野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たいの野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 果物	ごはん たいの野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 果物	米 片栗粉 米粉	たい 豆腐 味噌 調整粉乳 きな粉 牛乳	ほうれん草 にんじん かぶ 白菜 玉ねぎ 長ねぎ
			いちご蒸しパン 牛乳						米粉きなこクレープ 牛乳			
10 24 (水)	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 キャベツと玉ねぎのツナ和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 キャベツと玉ねぎのツナ和え とろろ昆布のスープ 果物	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 キャベツと玉ねぎのツナ和え とろろ昆布のスープ 果物	米 片栗粉 小麦粉	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布 白菜 長ねぎ ブルーベリー	鶏そぼろ丼 白菜のおかかまぶし 野菜スープ(汁のみ)	鶏そぼろ丼 白菜のおかかまぶし お麩の味噌汁 果物	鶏そぼろ丼 白菜のおかかまぶし お麩の味噌汁 果物	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 かつお節 味噌 焼き麩 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ かぼちゃ 長ねぎ
			ブルーベリーケーキ 牛乳						かぼちゃのおやき 牛乳			

\* 主食はそれぞれの発達状況に応じ、調理致します。

\* 食べやすさを考慮し、使用材料に記載がない場合でもとろろみ付けに片栗粉を使用する場合があります。

\* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食を食べます。

\* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

\* 今月の魚は、鮭・かれない・たいです。果物は柑橘類・りんご・バナナ等を予定しています。

\* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

\* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

