

離乳食献立 1月

	献立名	材料 (1回食)	献立名	材料 (2回食)
6 (月)	白がゆ 千ゲン菜スープ	米 千ゲンサイ、かいわれ、油揚げ、きゅうり だし、しょうゆ	ツナがゆ 豚肉のごま風煮	米、ツナ 豚肉、人参、玉ねぎ、にら、すりごま だし、しょうゆ
7 (火)	白がゆ そうめん汁	米 乾めん、わかめ、きゅうり、白菜 だし、しょうゆ	白がゆ 豚肉と野菜の和風煮	米 豚肉、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ だし、しょうゆ
8 (水)	白がゆ すまし汁	米 豆腐、玉ねぎ、かいわれ、白菜 だし、しょうゆ	白がゆ 味噌煮	米 鶏肉、人参、キャベツ、ほうれん草 だし、みそ
9 (木)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、コーン缶、人参 コンソメ	白がゆ 鶏肉のケチャップ煮	米 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース ケチャップ
10 (金)	白がゆ みそ汁	米 白菜、生揚げ、かいわれ、もやし だし、みそ	白がゆ 豚肉のごま風煮	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、もやし、すりごま だし、しょうゆ
14 (火)	白がゆ 冬野菜スープ	米 白菜、かぶ、ブロッコリー、コーン缶 野菜スープ	白がゆ トマト風味のどぼろ煮	米 合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 コンソメ
15 (水)	白がゆ みそ汁	米 キャベツ、白菜、わかめ だし、みそ	白がゆ 炒り鶏	米 鶏肉、人参、油揚げ、小松菜 だし、しょうゆ
16 (木)	白がゆ ブロッコリースープ	米 ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、コーン缶 コーンクリーム	ツナがゆ シチュー	米、ツナ 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜 ホワイトソース
17 (金)	白がゆ 和風野菜スープ	米 ツナ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー だし、しょうゆ	白がゆ 鶏じゃが	米 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 だし、しょうゆ
20 (月)	白がゆ 肉うどん	米 乾めん、豚肉、もやし だし、しょうゆ	白がゆ 葉野菜の炒め煮	米 小松菜、白菜、ねぎ、もやし だし、しょうゆ
21 (火)	白がゆ みそ汁	米 もやし、ねぎ、わかめ、きゅうり だし、みそ	白がゆ 大根の煮物	米 大根、人参、油揚げ だし、しょうゆ
22 (水)	白がゆ ほうれん草スープ	米 ほうれん草、かぶ、コーン缶、キャベツ コンソメ	ひじきがゆ どぼろのケチャップ煮	米、ひじき 豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参 ケチャップ
23 (木)	白がゆ オニオンスープ	米 玉ねぎ、じゃが芋、人参、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 豚肉と春雨の炒め煮	米 豚肉、春雨、人参、ピーマン だし、しょうゆ
24 (金)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、ねぎ、きゅうり ホワイトソース	白がゆ 鶏肉の煮物	米 鶏肉、大根、人参 だし、しょうゆ
27 (月)	白がゆ もやしスープ	米 もやし、小松菜、かいわれ だし、しょうゆ	白がゆ 白身魚のやわらか煮	米 白身魚、キャベツ、ブロッコリー、カブフラワー だし、しょうゆ
28 (火)	白がゆ みそ汁	米 玉ねぎ、かいわれ、人参 だし、みそ	白がゆ 白あえ	米 小松菜、人参、豆腐、すりごま だし、しょうゆ
29 (水)	白がゆ すまし汁	米 かぶ、わかめ、人参、水菜 だし、しょうゆ	白がゆ 葉野菜のごま風煮	米 キャベツ、白菜、ほうれん草、すりごま だし、しょうゆ
30 (木)	白がゆ 大根スープ	米 大根、キャベツ、きゅうり 野菜スープ	白がゆ 豚肉の炒め煮	米 豚肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース だし、しょうゆ
31 (金)	白がゆ 春雨スープ	米 春雨、人参、ねぎ、ブロッコリー コーンクリーム	さつま芋がゆ ツナと野菜の炒め煮	米、さつま芋 ツナ、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ だし、しょうゆ

【注】

アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。