



令和2年1月離乳後期食献立表



日付	曜	午前食		午後食	
		4	18	土	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃがいものそぼろ煮 ④キャベツと人参煮
6	20	月	①軟飯 ②ブロッコリーのスープ ③ささみ煮 ④人参煮	①トースト ②玉葱のみそ汁 ③しらすと人参煮 ④かぶとコーン煮	
7	21	火	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②人参のスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④かぼちゃ煮	
8	27	水・月	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバーソテー ④チンゲン菜煮	①トースト ②麩のスープ ③しらすと玉葱煮 ④きゅうり煮	
9	23	木	①軟飯 ②玉葱の清汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③鶏ひき肉とコーン煮 ④大根煮	
10	24	金	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③ささみと玉葱煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②キャベツの清汁 ③白身魚のあんかけ ④ピーマンと人参煮	
11	25	土	①トースト ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とじゃが芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉葱のスープ ③ささみとキャベツ煮 ④ほうれん草の煮物	
14	28	火	①軟飯 ②人参の清汁 ③豆腐の味噌煮 ④キャベツの煮物	①軟飯 ②人参のスープ ③しらすほうれん草煮 ④さつま芋煮	
15	29	水	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④小松菜煮	①にゅうめん(人参・玉葱) ②豆腐煮 ③かぶとかぶの葉の煮物	
16	30	木	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②さつま芋煮 ③ほうれん草の煮物	①軟飯 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と大根の煮物 ④人参煮	
17	31	金	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜の煮物	①軟飯 ②ほうれん草の清汁 ③豆腐のあんかけ ④キャベツと人参煮	

22	☆	水	①軟飯(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚のフライ ④玉葱とコーンソテー	①軟飯 ②キャベツスープ ③しらすと玉葱煮 ④ピーマン煮
----	---	---	--	---------------------------------



令和2年1月完了食献立表



日付	曜	献立名	午前おやつ	午後おやつ	主な材料			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
4	18	土	①牛乳	①牛乳 ②ツナマヨおにぎり ③キャベツスープ ④フルーツ	①牛乳 ②ツナマヨおにぎり ③キャベツスープ ④フルーツ	スパゲッティ ごま油 アレルギーマヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ウインナ ツナ	人参・玉葱 ピーマン・白菜
6	20	月	①牛乳	①牛乳 ②清汁(長ねぎ・わかめ) ③スパゲティサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②小豆蒸しパン ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・麩 スパゲッティ 油 ホットケーキミックス	鶏ひき肉・ツナ 牛乳 豆腐 卵・小豆	玉ねぎ・人参・のり 長ねぎ・きゅうり わかめ コーン
7	21	火	①牛乳	①牛乳 ②白菜のごま和え ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳 ②7日7時 21日エビソラ ③玉葱スープ ④フルーツ	米・うどん 油・バター	えび 油揚げ 牛乳	椎茸・長ねぎ・人参 玉葱・ピーマン 白菜・きゅうり・かぶ 青海苔・七草・菜めし
8	23	水・木	①牛乳	①ごはん②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③酢鶏 ④中華風海苔サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②フレンチトースト ③白菜のスープ ④フルーツ	米 食パン ごま油 片栗粉	鶏肉 卵 牛乳	キャベツ・大根 人参・ピーマン 玉葱・もやし のり・チンゲン菜
10	24	金	①牛乳	①ロールパン②スープ(キャベツ・えのき) ③スペイン風オムレツ ④大根サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②五目ごはん ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	ロールパン 油 米 じゃが芋	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	キャベツ・えのき パセリ・玉葱・ピーマン 椎茸・大根・きゅうり 人参・小松菜
11	25	土	①牛乳	①しょうゆラーメン ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②そぼろおにぎり ③玉葱のスープ ④フルーツ	中華麺 米・ごま油 油 さつま芋	鶏肉・豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ・人参 長ねぎ 大根・絹さや もやし
14	28	火	①ヨーグルト	①ご飯②みそ汁(麩・みつば) ③豚肉スタミナ焼き ④三色和え ⑤フルーツ	①リンゴジュース ②マカロニベークソテー ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 油・ごま油 麩 マカロニ	味噌 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	玉葱・もやし 人参・にんにく きゅうり・生姜 ピーマン
15	29	水	①牛乳	①ごはん②清汁(人参・チンゲン菜) ③鶏肉のバーベキューソース焼き ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①牛乳 ②中華おこわ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米 オリーブオイル 油	豚ひき肉 チーズ 鶏肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・にんにく・生姜 かぶ・大根・パセリ 南瓜
16	30	木	①牛乳	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ジャムサンド ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 春雨・食パン 油・ジャム じゃがいも	鶏肉 牛乳	人参・白菜・わかめ 玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ きゅうり・あさつき
17	31	金	①ビスケット	①ごはん②スープ(わかめ・ねぎ) ③鶏肉と野菜のクリーム煮 ④キャベツとえびのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココアケーキ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・オリーブオイル 油 ホットケーキミックス ごま	鶏肉 卵 えび 牛乳	長ねぎ・キャベツ・わかめ 白菜・マッシュルーム・人参 ブロッコリー・キャベツ きゅうり
27	月		①クラッカー	①ごはん②みそ汁(かぶ・万能ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲッティ ③お麩の清汁 ④フルーツ	米 ごま・ごま油 油・バター スパゲッティ	ぶり・ハム 味噌 牛乳	かぶ・あさつき もやし・人参・きゅうり わかめ・玉葱 のり・小松菜

☆ 餅つき会 ☆

9	木	①4、5歳のりもち・きなこもち・あんこもち・大根もち ①(0歳~3歳) 豚汁うどん(3歳はもちほ試験) ②(4、5歳) 豚汁 ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ベーコンサンド ③人参のみそ汁 ④フルーツ	うどん・ごま油 油・食パン 味噌・あさき・ベーコン こんにゃく・きな粉	豚肉・ツナ 油揚げ・豆腐 味噌・あさき・ベーコン こんにゃく・きな粉	人参・大根・キャベツ 長ねぎ・きゅうり コーン・万能ねぎ のり・玉葱
---	---	--	-----	-------------------------------------	--	---	---

★ お誕生日会 ★

22	水	①チキンライス②スープ(キャベツ・人参) ③白身魚フライ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②誕生日ケーキ(ベリー) ③お麩のスープ ④フルーツ	米・小麦粉 パン粉・油 オレンジケーキ じゃが芋	カレイ バター・鶏ひき肉 牛乳	人参・コーン きゅうり・トマト キャベツ 玉葱
----	---	---	-----	--	-----------------------------------	-----------------------	----------------------------------