



平成30年1月離乳後期食献立表



日付	曜	午前食		午後食		
		①軟飯	②麩のみそ汁	①にゅうめん (鶏ひき肉・ピーマン)		
4	18	木	③ささみ煮	④人参煮	②キャベツ煮	③かぼちゃ煮
5	19	金	①トースト	②ブロッコリーのスープ	①軟飯	②玉葱のみそ汁
			③じゃが芋鶏そぼろあんかけ	④キャベツと人参煮	③しらすと人参煮	④かぶとコーン煮
6	20	土	①軟飯	②小松菜のみそ汁	①軟飯	②人参のスープ
			③白身魚煮	④さつま芋煮	③鶏ひき肉煮	④かぼちゃ煮
9	23	火	①軟飯	②麩のみそ汁	①トースト	②麩のスープ
			③ささみ煮	④チンゲン菜煮	③しらすと玉葱煮	④きゅうり煮
10	24	水	①軟飯	②玉葱の清汁	①軟飯	②人参のみそ汁
			③豆腐の鶏そぼろあんかけ	④キャベツと人参煮	③鶏ひき肉とコーン煮	④大根煮
11	25	木	①軟飯	②じゃが芋のスープ	①軟飯	②キャベツの清汁
			③ささみと玉葱煮	④ほうれん草と人参煮	③白身魚のあんかけ	④ピーマンと人参煮
12	26	金	①トースト	②キャベツのスープ	①軟飯	②玉葱のスープ
			③鶏ひき肉とじゃが芋煮	④人参煮	③ささみとキャベツ煮	④ほうれん草の煮物
13	27	土	①軟飯	②人参の清汁	①軟飯	②人参のスープ
			③豆腐の味噌煮	④キャベツの煮物	③しらす煮	④さつま芋煮
15	29	月	①軟飯	②かぶのみそ汁	①にゅうめん (人参・玉葱)	
			③白身魚の味噌煮	④小松菜煮	②豆腐煮	③かぶの煮物
16	30	火	①にゅうめん (キャベツ・人参)		①軟飯	②白菜のスープ
			②さつま芋煮	③ほうれん草の煮物	③鶏ひき肉と大根の煮物	④人参煮
22	31	月・水	①軟飯	②人参のみそ汁	①軟飯	②ほうれん草の清汁
			③白身魚煮	④白菜の煮物	③豆腐のあんかけ	④キャベツと人参煮
17	☆	水	①軟飯 (さつま芋)	②キャベツのスープ	①軟飯	②キャベツスープ
			③白身魚のフライ	④玉葱とコーンソテー	③しらすと玉葱煮	④ピーマン煮



平成30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	木	①ふわふわ丼 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	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③キャベツのスープ 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・牛乳	玉ねぎ・人参・のり 長ねぎ・きゅうり わかめ コーン	
5	19	金	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煮 ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②七草粥 ③お麩のみそ汁 ④フルーツ	米 オリーブオイル 油	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 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・七草・菜めし
6	20	土	①ミートソース ②スープ (白菜・人参) ③サラダ (かぶ) ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②こまみそ焼きおにぎり ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	スパゲッティ ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	人参・玉葱 ピーマン・白菜 かぶ・きゅうり
9	23	火	①きつねうどん ②白菜のごま和え ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②エビピラフ ③白菜のスープ ④フルーツ	米・うどん 油・バター ごま油	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
10	24	水	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	①牛乳 ②フレンチトースト ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・バター 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
11	25	木	①ごはん②みそ汁 (かぶ・あさつき) 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クラッカー	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・バター 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
12	26	金	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	①牛乳 ②五目ごはん ③玉葱のスープ ④フルーツ	ロールパン 油・こんにゃく 米 じゃが芋	豚ひき肉 卵 チーズ・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・トマト缶
13	27	土	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	①牛乳 ②そぼろおにぎり ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 米・ごま油 油 さつま芋	鶏肉・豚挽き肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ・人参 長ねぎ 大根・絹さや
15	29	月	①ごはん②清汁 (わかめ・ねぎ) ③鶏肉トマト煮 ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②小豆蒸しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・オリーブオイル 油 ホットケーキミックス	鶏肉 小豆 牛乳	長ねぎ・キャベツ 春雨・ピーマン・にんにく 玉葱・人参・わかめ トマト缶・きゅうり
16	30	火	①ご飯②みそ汁 (さつま芋・玉葱) ③揚げ豆腐 ④三色和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①リンゴジュース ②マカロニベークソテー ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 油・ごま油 さつま芋 マカロニ	味噌・豆腐 ヨーグルト 卵・豚ひき肉 牛乳・ベーコン	玉葱・もやし 人参・いんげん きゅうり・ひじき ピーマン
22	31	月・水	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	①牛乳 ②ジャムサンド ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 春雨・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

☆ 餅つき会 ☆

17	水	①豚汁うどん ②ツナとキャベツの和え物 ③フルーツ	①ビスケット	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 米 里芋	豚肉・ツナ 油揚げ・豆腐 コーン・あさつき ごま油・きな粉	人参・大根・キャベツ 長ねぎ・きゅうり コーン・あさつき のり・ごぼう・玉葱
----	---	---------------------------------	--------	-------------------------------------	-----------------------------	--	---

☆ お誕生日会 ☆

18	木	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クラッカー	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ ③お麩のスープ ④フルーツ	米・小麦粉 パン粉・油 ホットケーキミックス じゃが芋	カレー・卵 バター・鶏ひき肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・コーン きゅうり・トマト キャベツ 玉葱
----	---	--	--------	---	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

☆ 世界のごはん ☆

								楽しみにしてください
--	--	--	--	--	--	--	--	------------

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。