



# わんぱく保育園 献立表 (1月分)



			離乳食						
9:30		11:00	15:00	10:30	10:45	14:30	10:45	14:30	
日	曜	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	後期	後期	
4	水	牛乳 せんべい	ご飯 ハヤシチュー シルバーサラダ みかん	ぶどうゼリー	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	7倍かゆ わかめスープ グリピースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ わかめスープ グリピースのやわらか煮
5	木	牛乳 ポーロ	ご飯 人参の味噌汁 カレー煮豆 きやべつのおかか和え	お茶 おにぎり	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 じゃこじゃが
6	金	牛乳 ウエハース	ご飯 小松菜の清汁 鯖の味噌煮 白菜ののり和え	牛乳 ココアケーキ	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 小松菜のスープ 煮魚	7倍かゆ 納豆汁 白菜のうま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 煮魚	5倍かゆ 納豆汁 白菜のうま煮
7	土	牛乳 せんべい	ご飯 五目汁 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳 あられ	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	味噌おじやかゆ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	味噌おじやかゆ 人参のじゃこ煮
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯 コーンチャウダー きやべつとツナの和風サラダ 白ごまつくね	牛乳 芋ようかん	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	7倍かゆ クリームコーンスープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ クリームコーンスープ 煮豆腐
11	水	牛乳 お米スナック	ご飯 油揚げの味噌汁 赤魚の煮付 春雨の和え物	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮
12	木	牛乳 コーンスナック	ご飯 豆腐スープ コロケ	ヨーグルト和え	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋の甘煮	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮
13	金	牛乳 ノンフライチップ	ご飯 麩の味噌汁 五目煮豆 きやべつと胡瓜のごま和え	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	7倍かゆ わかめスープ じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ わかめスープ じゃが芋のきな粉和え
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 きのこカレー 大根の甘酢和え	牛乳 ぼん菓子	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 麩のあげぼの煮	7倍かゆ おじやかゆ 大根のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のあげぼの煮	5倍かゆ おじやかゆ 大根のじゃこ煮
16	月	牛乳 クラッカー	ご飯 さつま芋の味噌汁 煮込みハンバーグ ミックス野菜	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ きやべつスープ じゃが芋の青のり和え	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ きやべつスープ じゃが芋の青のり和え
17	火	牛乳 紫芋スナック	ご飯 華風スープ ひじき豆 きやべつのおかか和え	牛乳 黒ごまきな粉サンド	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのうま煮	7倍かゆ 清汁 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 豆腐のそぼろ煮
18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 けんちん汁 南瓜のそぼろ煮 もやしののり和え	牛乳 カレー風味のホットケーキ	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	7倍かゆ 野菜スープ 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 南瓜のそぼろ煮
19	木	牛乳 せんべい	ピョンピョンご飯 麩の清汁 豚ヒレカツ みかん ブロッコリーのおかか和え	牛乳 ロールケーキ	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ わかめスープ じゃこじゃが	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ わかめスープ じゃこじゃが
20	金	牛乳 ビスケット	ご飯 ビーフン汁 いわしの味噌煮 野菜のごま和え	牛乳 ふかし芋	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 チンゲン菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 チンゲン菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐
21	土	牛乳 せんべい	ご飯 ビーフン汁 高野のスープ 肉じゃが	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ おじやかゆ 小松菜のスープ	7倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のスープ	5倍かゆ 清汁 じゃこじゃが
23	月	牛乳 ビスケット	ご飯 もやしとにらの和え物 鶏肉の豆乳クリーム煮 りんご	お茶 おにぎり	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 納豆汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ 豆乳スープ 粉ふき芋	5倍かゆ 納豆汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 豆乳スープ 粉ふき芋
24	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 しめじの味噌汁 切干大根の炒め煮 肉団子 ブロッコリー	牛乳 大学芋	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮
25	水	牛乳 クッキー	ご飯 野菜スープ 鶏肉の炒り煮 マカロニサラダ	牛乳 フルーツ和え	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 大根の味噌煮	7倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 大根の味噌煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮
26	木	牛乳 ウエハース	ご飯 にゅうめん 鯖の煮付 白菜のお浸し	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 白菜のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 白菜のうま煮
27	金	牛乳 せんべい	ご飯 麩の清汁 れんこんきんぴら ブロッコリー昆布和え	牛乳 さつま芋入り蒸しパン	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮
28	土	牛乳 せんべい	肉うどん わかめと胡瓜のツナサラダ	牛乳 あられ	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	7倍かゆ おじやかゆ 小松菜のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ おじやかゆ 小松菜のじゃこ煮
30	月	牛乳 サブレ	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 中華風納豆和え	牛乳 重ね煮	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 清汁 大根の煮物	7倍かゆ ほうれん草スープ さつま芋のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ ほうれん草スープ さつま芋のじゃこ煮
31	火	牛乳 クッキー	ご飯 チキンカレー 大豆サラダ バナナ	牛乳 ヨーグルト	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ 清汁 グリピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 グリピースのやわらか煮

