



# わんぱく 保育園 献立表 (1月分)



			離乳食							
			初期		中期		後期			
日	曜	おやつ	9:30	11:00	15:00	10:30	10:45	14:30	10:45	14:30
4	木	牛乳 せんべい	ご飯 ハヤシチュー シルバーサラダ みかん	牛乳 ココアケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ グリビースのやわらか煮	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのはじこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ グリビースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのはじこ煮	
5	金	牛乳 せんべい	ご飯 さつま芋の味噌汁 赤魚の煮付 白菜のお浸し	お茶 おにぎり	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 煮魚	7倍かゆ 豆腐スープ さつま芋のごま煮	5倍かゆ 清汁 煮魚	5倍かゆ 豆乳スープ さつま芋のごま煮	
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしのサラダ	牛乳 ポーロ	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	おじや じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	おじや じゃが芋のそぼろあんかけ	
9	火	牛乳 クッキー	ご飯 もやしの味噌汁 カレー煮豆 キャベツの和え物	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のうま煮	7倍かゆ トマトスープ 麩と青菜のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のうま煮	5倍かゆ トマトスープ 麩と青菜のべたべた煮	
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 ビーフ汁 いわしの梅煮 野菜のごま和え	牛乳 大学芋	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 さつま芋のごま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 さつま芋のごま煮	
11	木	牛乳 クラッカー	ご飯 味噌おでん風煮物 もやしのりし和え みかん	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 人参マッシュ	味噌おじや 里芋のじゃこ煮	7倍かゆ 豆腐スープ 人参のうま煮	味噌おじや 里芋のじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ 人参のうま煮	
12	金	牛乳 ビスケット	ご飯 ほうれん草の清汁 ポテトサラダ 白ごまつくね	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のうま煮	7倍かゆ 清汁 長芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 清汁 長芋のそぼろあんかけ	
13	土	牛乳 せんべい	きのこカレーライス 大根の甘酢和え	牛乳 せんべい	10倍かゆ ほうれん草マッシュ	7倍かゆ グリーンスープ 人参のじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	5倍かゆ グリーンスープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	
15	月	牛乳 ビスケット	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 りんご入り ホットケーキ	10倍かゆ じゃが芋のマッシュ	7倍かゆ 清汁 グリビースのやわらか煮	おじや きやべつのはじこ煮	5倍かゆ 清汁 グリビースのやわらか煮	おじや きやべつのはじこ煮	
16	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 にゅうめん スタミナ納豆 野菜のごま酢和え	牛乳 ふかし芋	10倍かゆ 青菜のマッシュ	煮込みうどん 納豆和え	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	煮込みうどん 納豆和え	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	
17	水	牛乳 お米スナック	ご飯 けんちん汁 牛肉の甘辛煮 きやべつとツナの和風サラダ	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 里芋のうま煮	7倍かゆ クリームコーンスープ きやべつのはじこ煮	5倍かゆ 清汁 里芋のうま煮	5倍かゆ クリームコーンスープ きやべつのはじこ煮	
18	木	牛乳 ビスケット	チキンライス コンソメスープ 魚フライ みかん ブロッコリーの和え物	牛乳 ロールケーキ	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 清汁 グリビースのやわらか煮	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 グリビースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	
19	金	牛乳 コーンスナック	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉の炒り煮 ほうれん草のツナ和え	牛乳 重ね煮	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 大根スープ 煮魚	7倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 大根スープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のうま煮	
20	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮	7倍かゆ 白菜スープ 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮	5倍かゆ 白菜スープ 豆腐の味噌煮	
22	月	牛乳 ビスケット	ご飯 高野のスープ 大根のそぼろ煮 えのきとささみの和え物	牛乳 カレー風味の ホットケーキ	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 高野豆腐のうま煮	7倍かゆ 清汁 長芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 高野豆腐のうま煮	5倍かゆ 清汁 長芋のそぼろあんかけ	
23	火	牛乳 あられ	ご飯 鶏肉の豆乳クリーム煮 もやしとにらの和え物 パナナ	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 豆乳スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 豆乳スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	
24	水	牛乳 サブレ	ご飯 豆腐の味噌汁 コロケ 胡瓜と人参のゆかり和え	ヨーグルト和え	10倍かゆ グリーンマッシュ	7倍かゆ ほうれん草スープ じゃこじゃが	7倍かゆ 清汁 麻婆豆腐風	5倍かゆ 清汁 ほうれん草スープ じゃこじゃが	5倍かゆ 清汁 麻婆豆腐風	
25	木	牛乳 お米スナック	ご飯 華風スープ ひじき豆 きやべつのおかか和え	お茶 おにぎり	10倍かゆ きやべつマッシュ	納豆かゆ きやべつのうま煮	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 納豆かゆ きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のそぼろあんかけ	
26	金	牛乳 ウエハース	ご飯 豚汁 れんこんきんぴら 胡瓜ともやしのごま和え	牛乳 お好み焼き	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 野菜スープ きやべつのそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 野菜スープ きやべつのそぼろ煮	
27	土	牛乳 ポーロ	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 青菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮	7倍かゆ 清汁 人参の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮	5倍かゆ 清汁 人参の甘煮	
29	月	牛乳 じゃが芋スナック	ご飯 かぶの味噌汁 じゃが芋のベーコン煮 ブロッコリーの昆布和え	牛乳 いちご蒸しパン	10倍かゆ かぶのマッシュ	7倍かゆ 小松菜のスープ かぶのじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ かぶのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	
30	火	牛乳 紫いもスナック	ご飯 小松菜の清汁 鯖の味噌煮 春雨の和え物	牛乳 きなこおはぎ	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 煮魚	7倍かゆ きやべつスープ さつま芋のきな粉和え	5倍かゆ 清汁 煮魚	5倍かゆ きやべつスープ さつま芋のきな粉和え	
31	水	牛乳 クッキー	チキンカレーライス 大豆サラダ パナナ	豆乳プリン	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 グリビースのやわらか煮	7倍かゆ 清汁 かぶのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 グリビースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 かぶのそぼろ煮	

