



わんぱく保育園献立表(1月分)



日	曜	おやつ	9:30	11:00	15:00	離乳食					
						初期	中期	10:30	10:45	14:30	
4	木	牛乳せんべい	ご飯 ハヤシシチュー	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 ゲリビースのやわらか煮	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのじやこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ ゲリビースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのじやこ煮	10:45	14:30
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 豆乳スープ 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	10:45	14:30
6	土	牛乳せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしのサラダ	牛乳ボーロ	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	5倍かゆ 味噌汁 おじや	10:45	14:30
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	10:45	14:30
10	水	牛乳せんべい	ご飯 ビーフン汁 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	10:45	14:30
11	木	牛乳クラッカー	ご飯 味噌おでん風煮物 もやしのり和え 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 里芋のじやこ煮	7倍かゆ 豆腐スープ 人参のうま煮	味噌おじや 里芋のじやこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ 人参のうま煮	10:45	14:30
12	金	牛乳ピスケット	ご飯 ほうれん草の清汁 ボテラダ白ごまつくね	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	10:45	14:30
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 人参のじやこ煮	7倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	5倍かゆ グリーンスープ 人参のじやこ煮	5倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	10:45	14:30
15	月	牛乳ピスケット	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 ゲリビースのやわらか煮	おじや きやべつのじやこ煮	5倍かゆ 清汁 ゲリビースのやわらか煮	5倍かゆ きやべつのじやこ煮	10:45	14:30
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	10:45	14:30
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 きやべつの鶏肉の煮物	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 きやべつの鶏肉の煮物	10:45	14:30
18	木	牛乳ピスケット	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 ゲ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 ゲ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	10:45	14:30
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	10:45	14:30
20	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	牛乳ボーロ	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	10:45	14:30
22	月	牛乳ピスケット	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	10:45	14:30
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 バナナ	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	10:45	14:30
24	水	牛乳サブレ	ご飯 豆腐の味噌汁 コロッケ 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 じゃこじやが	7倍かゆ 清汁 麻婆豆腐風	5倍かゆ ほうれん草スープ じゃこじやが	5倍かゆ 清汁 麻婆豆腐風	10:45	14:30
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	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	10:45	14:30
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	10:45	14:30
27	土	牛乳ボーロ	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	10:45	14:30
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 かぶのじやこ煮	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 かぶのじやこ煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	10:45	14:30
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	10:45	14:30
31	水	牛乳クッキー	チキンカレーライス 大豆サラダ バナナ	豆乳プリン	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 ゲ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 ゲリビースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 かぶのそぼろ煮	10:45	14:30