

# 2022年度1月離乳食献立表

おひさま岡町保育園

|                                   | 献立 (1歳以上)   | 9~11ヶ月頃  | 12ヶ月~18ヶ月頃                                     |
|-----------------------------------|---|--|--|
|                                   |   | あらみじん、サイコロ状  |  |
| 月<br>(<br>16<br>)<br>30<br>(<br>) | ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>(塩)<br>マカロニサラダ<br>(マヨネーズ、酢、塩)<br>白菜スープ<br>(コンソメ、塩)<br>アップルパイ            | 軟飯<br>れんこんハンバーグ<br>ブロッコリーと人参の和え物<br>野菜スープ<br>野菜スティック                 | ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>白菜スープ           |
| 火<br>(<br>17<br>)<br>31<br>(<br>) | フランスパン<br>タラと大根のグラタン<br>(コンソメ、塩、カレー粉)<br>白菜とりんごのサラダ<br>(酢、塩)                                | フランスパン<br>タラと大根のクリーム煮<br>ほうれん草のおひたし<br>じゃがいもの含め煮<br>野菜スープ<br>野菜スティック | フランスパン<br>タラと大根のグラタン<br>白菜とリンゴのサラダ             |
|                                   | 里芋と桜エビのおやき<br>(塩)   | 里芋と桜エビのおやき   | 里芋と桜エビのおやき                                     |
| 水<br>(<br>18<br>)<br>)            | 里芋ごはん<br>(だし、薄口、酒、塩)<br>豆乳みそ鍋<br>(かつお、昆布、みそ、みりん<br>酒、しょうゆ)<br>みかん<br>黒糖豆腐ドーナツ<br>(B.P.塩)    | 里芋ごはん(軟飯)<br>豆乳みそ鍋<br>野菜スティック  | 里芋ごはん<br>豆乳みそ鍋<br>みかん                          |
| 木<br>(<br>5<br>)<br>)             | ごはん<br>肉じゃが<br>(だし、しょうゆ、みりん)<br>おみそ汁<br>(にぼし、みそ)<br>ゆかりおにぎり                                 | 軟飯<br>肉じゃが<br>おみそ汁<br>野菜スティック  | ごはん<br>肉じゃが<br>おみそ汁                            |
| 金<br>(<br>6<br>)<br>20<br>(<br>)  | 七草がゆ(塩)/ごはん<br>鶏肉のにんにく照り焼き<br>(しょうゆ、みりん)<br>春菊とツナのポン酢和え<br>(ポン酢)<br>おみそ汁(にぼし、みそ)<br>ぜんざい(塩) | 七草がゆ/軟飯<br>鶏肉の照り焼き<br>白菜のおひたし<br>おみそ汁<br>野菜スティック                     | 七草がゆ/ごはん<br>鶏肉のにんにく照り焼き<br>春菊とツナのポン酢和え<br>おみそ汁 |
| 土<br>(<br>7<br>)<br>21<br>(<br>)  | きのこ鶏肉の<br>和風パスタ<br>(しょうゆ、昆布茶、塩)<br>野菜スープ<br>(コンソメ、塩)<br>市販菓子                                | きのこ鶏肉の和風パスタ<br>野菜スープ<br>野菜スティック                                      | きのこ鶏肉の和風パスタ<br>野菜スープ                           |

### <離乳食献立表の見方について>

- \* 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の姿(発達)に合わせたメニューになります。
- \* 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくこととなります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)
- \* 食材やメニューなどで、何か質問や心配なことがありましたら、担任もしくは給食室にお尋ねください。



7ヶ月頃から、こどもたちの姿に合わせて、朝のおやつ(ハイハイ1枚程度とお茶)があります。

|                                   | 献立 (1歳以上)  | 9~11ヶ月頃   | 12ヶ月~18ヶ月頃                                     |
|-----------------------------------|--|---|--|
|                                   |  | あらみじん、サイコロ状   |  |
| 月<br>(<br>23<br>)<br>)            | きのこの炊き込みごはん<br>(だし、薄口、酒、塩)<br>鶏手羽のマーマレード煮<br>切干大根のサラダ<br>(マヨレ、酢、塩)<br>おみそ汁<br>(にぼし、みそ)<br>煮干しごまチップ(しょうゆ、みりん)<br>市販菓子 | きのこの炊き込みごはん(軟飯)<br>鶏手羽中のマーマレード煮<br>切干大根の煮物<br>切干大根のサラダ<br>おみそ汁<br>野菜スティック | きのこの炊き込みごはん<br>鶏手羽のマーマレード煮<br>切干大根のサラダ<br>おみそ汁 |
| 火<br>(<br>10<br>)<br>24<br>(<br>) | 生姜ごはん(塩)<br>鶏肉のごぼう天ぷら(塩)<br>かぶとちりめんじゃこの酢の物<br>(酢、塩)<br>おみそ汁(にぼし、みそ)<br>あんかけにゅうめん<br>(かつお、昆布、薄口、みりん)                  | 軟飯<br>鶏肉の煮物<br>かぶと人参の煮物<br>さつまいもの含め煮<br>おみそ汁<br>野菜スティック                   | 生姜ごはん<br>鶏肉のごぼう天ぷら<br>かぶとちりめんじゃこの酢の物<br>おみそ汁   |
| 水<br>(<br>11<br>)<br>25<br>(<br>) | ごはん<br>ぶり大根<br>(酒、しょうゆ、みりん)<br>小松菜の白和え<br>(白みそ、うすくち)<br>すまし汁<br>(かつお・昆布・薄口・塩)<br>スノーボール(はちみつ 6cc)<br>*1歳未満ははちみつを除く   | 軟飯<br>ぶり大根<br>小松菜の白和え<br>澄まし汁<br>野菜スティック                                  | ごはん<br>ぶり大根<br>小松菜の白和え<br>すまし汁                 |
| 木<br>(<br>12<br>)<br>26<br>(<br>) | けんちんうどん(土鍋)<br>(かつお、昆布、薄口<br>みりん、酒、塩)<br>ブロッコリーとカリフラワーの<br>生姜和え(塩)<br>納豆チャーハン(しょうゆ)                                  | けんちんうどん<br>(鶏肉、里芋、大根、人参、白菜)<br>ブロッコリーとカリフラワーの和え物<br>野菜スティック               | けんちんうどん<br>ブロッコリーとカリフラワーの和え物                   |
| 金<br>(<br>13<br>)<br>27<br>(<br>) | ごはん<br>魚の塩焼き(塩)<br>大徳寺なます<br>(しょうゆ)<br>おみそ汁<br>(にぼし、みそ)<br>干し野菜ピザ(ケチャップ)   | 軟飯<br>魚の塩焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>さつまいもの含め煮<br>おみそ汁<br>野菜スティック                 | ごはん<br>魚の塩焼き<br>大徳寺なます<br>おみそ汁                 |
| 土<br>(<br>14<br>)<br>28<br>(<br>) | 納豆丼<br>(しょうゆ)<br>おみそ汁<br>(にぼし、みそ)<br>市販菓子  | 納豆丼(軟飯)<br>おみそ汁<br>野菜スティック  | 納豆丼<br>おみそ汁                                    |

今月の誕生会は  
19日(木)です。

4日(水)は  
お弁当日です。