

献立表 1月

		もくもく(7・8ヶ月)	かみかみ(9~11ヶ月)
1	月	元日	
2	火	年始休み	
3	水	年始休み	
4	木	おかゆ じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参) しらすあんかけ煮(シラス・キャベツ・きゅうり・人参) みかん	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 しらすあんかけ煮 みかん
5	金	七草粥(ごはん・大根・人参・かぶ・鶏胸肉・椎茸) 魚の煮つけ(白身魚) 温野菜(ブロッコリー・人参)	七草粥 魚の煮つけ 温野菜
6	土	煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・玉ねぎ) チーズ	煮込みうどん チーズ
8	月	成人の日	
9	火	おかゆ ウィンナー(鶏ひき肉・玉ねぎ) やわらか煮(人参・きゅうり・ブロッコリー) すまし汁(豆腐・わかめ)	軟飯 ウィンナー やわらか煮 すまし汁
10	水	おかゆ 煮込み団子(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜スティック(大根・さつまいも) みそ汁(玉ねぎ・大根・人参)	軟飯 煮込み団子 野菜スティック みそ汁
11	木	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚・キャベツ・人参) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋)	軟飯 魚のあんかけ煮 ポテトサラダ スープ
12	金	おかゆ かぼちゃシチュー(鶏むね肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ) 粉チーズ和え(キャベツ・人参・ブロッコリー) パナナ	軟飯 かぼちゃシチュー 粉チーズ和え パナナ
13	土	みそ煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・麩・玉葱) チーズ	みそ煮込みうどん チーズ
15	月	おかゆ みそポトフ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜) 春雨のやわらか煮(春雨・きゅうり・人参) りんご	軟飯 みそポトフ 春雨のやわらか煮 りんご
16	火	おかゆ 煮魚(白身魚) やわらか煮(ブロッコリー・きゅうり・人参) みそ汁(豆腐・わかめ)	軟飯 煮魚 やわらか煮 みそ汁
17	水	おかゆ 大根の煮物(大根・人参・玉ねぎ・いんげん・鶏むね肉) やわらか煮(スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参) みかん	軟飯 大根の煮物 スパゲティ みかん
18	木	おかゆ 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ) おろし和え(ほうれん草・人参・りんご) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	軟飯 松風焼き おろし和え みそ汁
19	金	おかゆ 魚の味噌煮(白身魚) やわらか煮(キャベツ・ブロッコリー・人参) すまし汁(玉ねぎ・麩・もやし)	軟飯 魚の味噌煮 やわらか煮 すまし汁
20	土	あんかけうどん(うどん・人参・玉ねぎ・椎茸・麩) チーズ	あんかけうどん チーズ
22	月	おかゆ かぼちゃのミートソースがけ(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・トマト・キャベツ・かぼちゃ) 温野菜(じゃが芋・ブロッコリー) スープ(白菜・玉ねぎ・人参)	軟飯 かぼちゃのミートソースがけ 温野菜 スープ
23	火	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮(鶏ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) しらすあんかけ煮(シラス・ブロッコリー・キャベツ・人参) パナナ	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 しらすあんかけ煮 パナナ
24	水	おかゆ 磯煮(鶏ひき肉・大豆・ひじき・人参・玉ねぎ・じゃが芋) やわらか煮(キャベツ・きゅうり・人参)	軟飯 磯煮 やわらか煮
25	木	おかゆ 魚の味噌煮(白身魚) やわらか煮(もやし・きゅうり・人参) すまし汁(小松菜・人参・麩)	軟飯 魚の味噌煮 やわらか煮 すまし汁
26	金	おかゆ ウィンナー(鶏ひき肉・玉ねぎ) しらすあんかけ煮(シラス・キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ・わかめ)	軟飯 ウィンナー しらすあんかけ煮 スープ
27	土	みそ煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・麩・玉葱) チーズ	みそ煮込みうどん チーズ
29	月	おかゆ ミネストローネ(鶏むね肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベツ・トマト) 野菜スティック(きゅうり・人参) パナナ	軟飯 ミネストローネ 野菜スティック パナナ
30	火	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参) 納豆和え(ほうれん草・人参・ひきわり納豆) みそ汁(豆腐・わかめ)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え みそ汁
31	水	おかゆ くずたたき(鶏むね肉) 春雨のやわらか煮(春雨・きゅうり・人参) スープ(わかめ・人参・ブロッコリー)	軟飯 くずたたき 春雨のやわらか煮 スープ