

献立表 1月

		もくもく(7・8ヶ月)	かみかみ(9~11ヶ月)	かみかみ おやつ
1	火	元旦		
2	水	年始休み		
3	木	年始休み		
4	金	おかゆ スパスープ(スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) りんごのコンポート(りんご) チーズ	軟飯 スパスープ りんごのコンポート チーズ	ビスケット
5	土	煮込みうどん(うどん・キャベツ・もやし・玉ねぎ・椎茸) チーズ	煮込みうどん チーズ	
7	月	おかゆ 肉団子(鶏ひき肉・玉ねぎ) 七草汁(うどん・大根・かぶ・人参) ブロッコリーのおかか煮(ブロッコリー・人参・かつお節)	軟飯 肉団子 七草汁 ブロッコリーのおかか煮	りんご ゼリー
8	火	おかゆ 豆腐あんかけ煮(豆腐・鶏ひき肉・人参・葱) しらすのやわらか煮(シラス・きゅうり・ブロッコリー) すまし汁(わかめ・麩)	軟飯 豆腐あんかけ煮 しらすのやわらか煮 すまし汁	せんべい
9	水	おかゆ さつまいもの旨煮(さつまいも・鶏むね肉・大根・玉ねぎ・葱) 人参の甘煮(にんじん) みかん	軟飯 さつまいもの旨煮 人参の甘煮 みかん	米粉 マフィン
10	木	おかゆ 白身魚のみそ煮(白身魚) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 白身魚のみそ煮 ポテトサラダ スープ	ビスケット
11	金	おかゆ ミルク煮(鶏ひき肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・白菜) おろし和え(りんご・レタス・きゅうり・人参) 煮野菜(大根)	軟飯 ミルク煮 おろし和え 煮野菜	豆乳プリ ン
12	土	そうめん煮(そうめん・キャベツ・人参・椎茸) チーズ	そうめん煮 チーズ	
14	月	成人の日		
15	火	おかゆ おやし(じゃが芋・玉ねぎ・鶏ひき肉) 春雨スープ(春雨・キャベツ・人参・小松菜) りんご煮(りんご)	軟飯 おやし 春雨スープ りんご煮	レーズン 米粉蒸し パン
16	水	おかゆ 白身魚のクリーム煮(白身魚・玉ねぎ・豆乳) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) みそ汁(わかめ・玉ねぎ・人参)	軟飯 白身魚のクリーム煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	ビスケット
17	木	ミートスパゲティ(スパゲティ・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト) ころころサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参) スープ(白菜・玉ねぎ・人参)	ミートスパゲティ ころころサラダ スープ	せんべい
18	金	おかゆ かぼちゃシチュー(かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・豆乳) ツナのやわらか煮(ツナ・きゅうり・ブロッコリー) みかん	軟飯 かぼちゃシチュー ツナサラダ みかん	米粉 マフィン
19	土	あんかけうどん(うどん・人参・ねぎ・しいたけ) チーズ	あんかけうどん チーズ	
21	月	食パン 鶏団子スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー) きなこポテト(じゃが芋・きなこ) りんごゼリー	食パン 鶏団子スープ きなこポテト りんごゼリー	ウエハ ース
22	火	おかゆ 煮魚(白身魚) 野菜のみかん和え(ひじき・レタス・きゅうり・みかん缶) みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜のみかん和え みそ汁	食パン
23	水	おかゆ 磯煮(大豆・ひじき・人参・玉ねぎ) 野菜の粉チーズ和え(キャベツ・人参・きゅうり・粉チーズ) さつまいも煮(さつまいも)	軟飯 磯煮 野菜サラダ さつまいも煮	米粉 マフィン
24	木	おかゆ マーボー豆腐(鶏ひき肉・豆腐・葱・ピーマン) 春雨のやわらか煮(春雨・きゅうり・人参) 人参の甘煮(にんじん)	軟飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 人参の甘煮	きなこ ポテト
25	金	おかゆ ハンバーグねぎソース(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・葱) ブロッコリーのツナ和え(ブロッコリー・ツナ・人参) スープ(わかめ・豆腐・麩)	軟飯 ハンバーグねぎソース スープ ブロッコリーのツナ和え	ビスケット
26	土	スープスパ(スパゲティ・玉ねぎ・小松菜・ブロッコリー) チーズ	スープスパ チーズ	食パン
28	月	食パン 鶏団子のミルク煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) 粉チーズサラダ(きゅうり・レタス・バナナ) 煮野菜(じゃが芋)	食パン 鶏団子のミルク煮 粉チーズサラダ 煮野菜	軟飯 おにぎり
29	火	おかゆ 大豆の煮物(大豆・さつま芋・人参・ひじき) しらすの野菜あん(シラス・キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(人参・わかめ・麩)	軟飯 大豆の煮物 しらすの野菜あん みそ汁	ヨーグルト
30	水	おかゆ 大根の煮物(鶏むね肉・大根・人参・いんげん) 春雨のやわらか煮(春雨・きゅうり・人参) かぼちゃ煮(かぼちゃ)	軟飯 大根の煮物 春雨のやわらか煮 かぼちゃ煮	にんじん ケーキ
31	木	おかゆ 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉) ツナ和え(小松菜・ツナ・キャベツ・人参) けんちんうどん(うどん・大根・人参・葱)	軟飯 松風焼き ツナ和え けんちんうどん	せんべい