

中村学園大学付属 おひさま保育園

給食だより★1月号★

(離乳食 版)

月日	献立	初期	中期	後期	完了期
1月4日(火) 1月18日(火)	金芽米 ぶりの生姜醤油焼き 里芋のゆず味噌煮 大根とかまぼこのすまし汁	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト 大根ペースト さつまいもペースト ペースト状	7分がゆ 煮魚 さつまいもの甘煮 大根のすまし汁(大根・玉ねぎ)	全がゆ 煮魚 里芋の味噌煮 大根のすまし汁(大根・玉ねぎ)	金芽米 白身魚の生姜醤油焼き 里芋の味噌煮 大根のすまし汁 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ かぼちゃ洋風栗きんとん		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 麦茶 バナナ 麦茶 かぼちゃ洋風きんとん	麦茶 バナナ 麦茶 かぼちゃ洋風きんとん
1月5日(水) 1月19日(水)	金芽米 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめと春雨のスープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト じゃがいもペースト ペースト状	7分がゆ 鶏ミンチと豆腐の味噌煮 (鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ) 玉ねぎのとろろスープ (玉ねぎ・人参)	全がゆ 豚ミンチと豆腐の味噌煮 (豚ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ) もやしときゅうりの和え物 わかめと春雨のスープ (わかめ・春雨・玉ねぎ)	金芽米 麻婆豆腐(レバーなし) もやしときゅうりのナムル わかめと春雨のスープ 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ チョコサンド		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 豆乳 みかん 麦茶 蒸しパン	豆乳 みかん 麦茶 蒸しパン
1月6日(木)	減塩パン 鶏肉のプロバンス風 マゼドアンサラダ かぼちゃスープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト 人参ペースト ペースト状	7分がゆ ささみのトマト煮 かぼちゃスープ (かぼちゃ・玉ねぎ・人参)	全がゆ 鶏肉のトマト煮 コーンときゅうりの和え物 かぼちゃスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・人参)	金芽米 鶏肉のプロバンス風 マゼドアンサラダ かぼちゃスープ 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	コンク 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ 七草がゆ		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 麦茶 黄桃缶 麦茶 七草がゆ	麦茶 黄桃缶 麦茶 七草がゆ
1月7日(金)	炊き込みご飯 えびカツ ほうれん草とベーコンの炒め物 大根と人参の卵スープ 白桃ゼリー	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト ほうれん草ペースト 大根ペースト ペースト状	7分がゆ 煮魚 ほうれん草のくたくた煮 大根と人参のスープ	全がゆ 煮魚 ほうれん草の煮物 大根と人参のスープ	炊き込みご飯(ごぼうなし) 煮魚 ほうれん草とベーコンの炒め物 大根と人参のスープ 白桃ゼリー 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	牛乳 ウエハース オレンジジュース 誕生ケーキ		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 麦茶 りす用お菓子 麦茶 誕生ケーキ	麦茶 ウエハース りんごジュース 誕生ケーキ
1月8日(土)	野菜たっぷりちゃんぽん カブの中華和え みかん	おじや (人参・玉ねぎ・キャベツ)	おじや (ささみ・人参・玉ねぎ・キャベツ・かぶ) みかん	おじや (ささみ・人参・玉ねぎ・キャベツ・かぶ) みかん	おじや (ささみ・人参・玉ねぎ・キャベツ・かぶ) みかん 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 麦茶 ポーロ 麦茶 りす用お菓子	麦茶 ポーロ 麦茶 りす用お菓子
1月11日(火) 1月25日(火)	金芽米 豚肉のねぎ塩焼き もやしと桜えびの中華炒め きのこと春菊のスープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト ペースト状	7分がゆ ささみと野菜の煮物 (ささみ・玉ねぎ・人参) ほうれん草のスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	全がゆ 豚ミンチと野菜の煮物 (豚ミンチ・玉ねぎ・人参) ほうれん草のスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	金芽米 豚肉のねぎ塩焼き もやしの中華炒め きのこと春菊のスープ 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ 黒糖クッキー		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 麦茶 バナナ 麦茶 クッキー	麦茶 バナナ 麦茶 クッキー
1月12日(水) 1月26日(水)	金芽米 鯖の味噌煮 青梗菜としめじのさっぱり和え 白菜と鶏肉の和風卵スープ	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト 白菜ペースト じゃがいもペースト ペースト状	7分がゆ 魚の味噌煮 青梗菜のくたくた煮 白菜のスープ(白菜・人参)	全がゆ 魚の味噌煮 青梗菜の煮物 白菜のスープ(白菜・人参)	金芽米 白身魚の味噌煮 青梗菜としめじのさっぱり和え 白菜と鶏肉の和風スープ 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ カレー肉まんじゅう		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 豆乳 みかん 麦茶 肉まんじゅう	豆乳 みかん 麦茶 肉まんじゅう
1月13日(木) 1月27日(木)	減塩パン じゃがいもとひき肉のホイル焼き ブロッコリーのガーリックソテー コーンのスープ みかん	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト じゃがいもペースト ブロッコリーペースト ペースト状	7分がゆ じゃがいものそぼろ煮 (鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参) ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 (牛豚ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参) ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん	金芽米 じゃがいもとひき肉のホイル焼き ブロッコリーのガーリックソテー コーンのスープ みかん 歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ 3時おやつ	コンク パイン缶 麦茶 カリカリいりこ ツナマヨおにぎり		舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状 麦茶 パイン缶 麦茶 おじや	麦茶 パイン缶 麦茶 ツナマヨおにぎり

		初期	中期	後期	完了期
1月14日(金)	牛井 小松菜と油揚げの煮びたし 里芋となめこの味噌汁	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト じゃがいもペースト 人参ペースト	7分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 (鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜) じゃがいもの味噌汁 (じゃがいも・玉ねぎ)	全がゆ 牛ミンチと野菜の煮物 (牛ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜) 里芋の味噌汁 (里芋・玉ねぎ)	牛井 小松菜と油揚げの煮びたし 里芋の味噌汁
1月28日(金)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	牛乳			麦茶	麦茶
3時おやつ	りんご スキムミルク カリカリいりこ マカロニのきな粉和え			りんご 麦茶 蒸しパン	りんご 麦茶 マカロニのきな粉和え
1月15日(土)	ミートソーススパゲッティ 玉ねぎとコーンのスープ バナナ	おじや (玉ねぎ・人参)	おじや (ささみ・玉ねぎ・人参) バナナ	おじや (ささみ・玉ねぎ・人参) バナナ	おじや (ささみ・玉ねぎ・人参) バナナ
1月29日(土)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	コンク			麦茶	麦茶
3時おやつ	ポーロ 牛乳 チョコパン			ポーロ 麦茶 りす用お菓子	ポーロ 麦茶 りす用お菓子
1月17日(月)	金芽米 ポークソテー カリフラワーのレモン酢和え ウインナーと野菜たっぷりポトフ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト キャベツペースト トマトペースト	7分がゆ ささみと玉ねぎのトマト煮 カリフラワーのやわらか煮 野菜たっぷりスープ (大根・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも)	全がゆ 豚ミンチとと玉ねぎのトマト煮 カリフラワーのやわらか煮 野菜たっぷりスープ (大根・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも)	金芽米 ポークソテー カリフラワーのレモン酢和え ウインナーと野菜たっぷりポトフ
1月31日(月)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	牛乳			麦茶	麦茶
3時おやつ	パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク			パイン缶 麦茶 蒸しパン	パイン缶 麦茶 蒸しパン
1月20日(木)	減塩パン 人参みそつくね カニカマとほうれん草のサラダ 具だくさんトマトスープ りんご	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	7分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 (鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・じゃがいも) トマトスープ (トマト・玉ねぎ・人参・キャベツ) りんご	全がゆ 豚ミンチと野菜の煮物 (豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・じゃがいも) トマトスープ (トマト・玉ねぎ・人参・キャベツ) りんご	金芽米 人参みそつくね(レバーなし) ほうれん草のサラダ 具だくさんトマトスープ(あさりなし) りんご
1月20日(木)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	コンク			麦茶	麦茶
3時おやつ	黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ			黄桃缶 麦茶 おじや	黄桃缶 麦茶 鮭おにぎり チーズ
1月21日(金)	金芽米 白身魚の中華風衣揚げ 青梗菜の和え物 白菜と大根の卵スープ	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	7分がゆ 煮魚 青梗菜と人参の煮物 白菜と大根のスープ (白菜・大根・玉ねぎ)	全がゆ 煮魚 青梗菜と人参ともやしの和え物 白菜と大根のスープ (白菜・大根・玉ねぎ)	金芽米 白身魚の中華風衣焼き(卵なし) 青梗菜の和え物 白菜と大根のスープ
1月21日(金)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	牛乳			麦茶	麦茶
3時おやつ	ウエハース スキムミルク カリカリいりこ バスブーサ			りす用お菓子 麦茶 ホットケーキ	ウエハース 麦茶 バスブーサ
1月22日(土)	金芽米 大豆の七目煮 キャベツのおかか和え もずくの味噌汁	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト じゃがいもペースト キャベツペースト	7分がゆ ささみとじゃがいもの煮物 (ささみ・人参・じゃがいも) キャベツの味噌汁 (キャベツ・人参・玉ねぎ)	全がゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 (鶏肉・人参・じゃがいも) キャベツの煮物 もずくの味噌汁(もずく・玉ねぎ・人参)	金芽米 大豆の七目煮(ごぼうなし) キャベツのおかか和え もずくの味噌汁
1月22日(土)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	コンク			麦茶	麦茶
3時おやつ	ポーロ 牛乳 メロンパン			ポーロ 麦茶 りす用お菓子	ポーロ 麦茶 りす用お菓子
1月24日(月)	金芽米 卵とほうれん草の炒め物 切り干し大根の味噌マヨネーズ和え ワンタンスープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草ペースト さつまいもペースト	7分がゆ ほうれん草のそぼろ煮 (鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ) 人参と玉ねぎのスープ (玉ねぎ・人参)	全がゆ ほうれん草のそぼろ煮 (鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ) 人参と玉ねぎのスープ (玉ねぎ・人参)	金芽米 ほうれん草の炒め物 切り干し大根の味噌マヨネーズ和え ワンタンスープ(ワンタンなし)
1月24日(月)		ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
朝おやつ	牛乳			麦茶	麦茶
3時おやつ	甘夏缶 麦茶 カリカリいりこ 野菜たっぷり焼きそば			バナナ 麦茶 野菜たっぷりお焼き	甘夏缶 麦茶 野菜たっぷり焼きそば