



平成 31 年 1 月 離乳食献立予定表



社会福祉法人 国立保育会 きたひだまり保育園

日付	午前食		午後食	
	後期食9~11ヶ月頃	材料	後期食9~11ヶ月頃	材料
4 18 金	①カレーライス風 ②野菜スープ ③ブロッコリーサラダ	①米 鶏ひき肉 人参 玉葱 じゃが芋 だし 醤油 塩 片栗粉 ②玉葱 ほうれん草 だし 塩 ③ブロッコリー カリフラワー 卵なしマヨネーズ	①軟飯 ②じゃが芋の味噌汁 ③カレイのブロッコリーあんかけ ④オレンジ	①米 ②じゃが芋 玉葱 だし 味噌 ③カレイ 人参 ブロッコリー だし 醤油 塩 片栗粉 ④オレンジ
5 19 土				
7 21 月	①煮込みうどん ②カリフラワーのおかか和え ③さつま芋の甘煮	①うどん 豚ひき肉 ほうれん草 人参 だし 塩 醤油 ②カリフラワー 鰹節 醤油 ③さつま芋 三温糖	①七草粥 ②玉葱の味噌汁 ③豆腐とかぼちゃの煮物	①米 せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ かぶ 大根 ②玉葱 人参 だし 味噌 ③豆腐 かぼちゃ だし 塩 醤油
8 22 火	①軟飯 ②豆腐のすまし汁 ③鶏団子のミルク煮 ④小松菜と白菜のおひたし	①米 ②豆腐 大根 人参 だし 塩 醤油 ③鶏ひき肉 バン粉 豆腐 塩 だし 豆乳 ④小松菜 白菜 醤油	①納豆軟飯 ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイと大根の煮物 ④りんご煮	①米 納豆 ②かぼちゃ 白菜 だし 味噌 ③カレイ 大根 だし 塩 醤油 ④りんご
9 23 水	①青のり軟飯 ②鮎のすまし汁 ③カレイの塩焼き ④大根サラダ	①米 青のり ②鮎 ほうれん草 だし 塩 醤油 ③カレイ 塩 ④大根 人参 醤油 だし	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③マーボー大根 ④バナナ	①米 ②ほうれん草 人参 だし 塩 ④鶏ひき肉 大根 ケチャップ 三温糖 だし ④バナナ
10 24 木	①軟飯 ②かぶの味噌汁 ③炒り豆腐 ④人参の甘煮	①米 ②かぶ 小松菜 だし 味噌 ③豆腐 玉葱 いんげん だし 塩 醤油 ④人参 三温糖	①ひき肉あんかけうどん ②小松菜のスープ ③かぼちゃの煮物	①うどん 鶏ひき肉 玉葱 しいたけ だし 塩 醤油 片栗粉 ②小松菜 人参 だし 塩 ③かぼちゃ だし 醤油 三温糖
11 25 金	①軟飯 ②野菜スープ ③鶏団子のケチャップ煮 ④れんこんマヨサラダ	①米 ②玉葱 人参 キャベツ だし 塩 ③鶏ひき肉 バン粉 塩 だし ケチャップ 三温糖 ④れんこん きゅうり 卵なしマヨネーズ	①軟飯 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④いちご	①米 ②じゃが芋 玉葱 だし 味噌 ③カレイ 人参 キャベツ だし 塩 醤油 片栗粉 ④いちご
12 26 土				
28 月	①軟飯 ②キャベツのスープ ③豆腐とツナの煮物 ④ブロッコリーサラダ	①米 ②キャベツ 人参 だし 塩 ③豆腐 ツナ缶 だし 塩 醤油 ④ブロッコリー しめじ 卵なしマヨネーズ	①納豆軟飯 ②きのこのすまし汁 ③カレイの味噌煮 ④バナナ	①米 納豆 ②しめじ えのき 小松菜 だし 塩 醤油 ③カレイ だし 味噌 ④バナナ
15 29 火	①ミルクスパゲティー ②わかめのスープ ③ポテトサラダ	①スパゲティー ほうれん草 ツナ缶 玉葱 豆乳 塩 醤油 ②わかめ 玉葱 だし 塩 醤油 ③じゃが芋 人参 きゅうり 卵なしマヨネーズ	①軟飯 ②小松菜のスープ ③かぼちゃのそぼろ煮 ④みかん	①米 ②小松菜 玉葱 だし 塩 ③かぼちゃ 鶏ひき肉 だし 醤油 塩 ④みかん
16 30 水	①軟飯 ②豆腐の味噌汁 ③大豆とれんこんの味噌煮 ④小松菜のおかか和え	①米 ②豆腐 人参 だし 味噌 ③大豆 鶏ひき肉 れんこん だし 味噌 三温糖 ④小松菜 鰹節 醤油	①しらす軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物 ④りんご煮	①米 しらす ②小松菜 人参 だし 塩 醤油 ③豆腐 人参 れんこん だし 塩 醤油 ④りんご
17 31 木	①軟飯 ②白菜の味噌汁 ③カレイとさつま芋のミルク煮 ④大根とキャベツのサラダ	①米 ②白菜 人参 だし 味噌 ③カレイ さつま芋 だし 豆乳 塩 ④大根 キャベツ 卵なしマヨネーズ	①さつま芋軟飯 ②玉葱の味噌汁 ③豆腐のひき肉あんかけ ④みかん	①米 さつま芋 ②玉葱 白菜 だし 味噌 ③豆腐 鶏ひき肉 玉葱 だし 塩 醤油 片栗粉 ④みかん