

1月幼児食予定献立表

平成31年

つぼみっ子保育園

日曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
4 金	野菜カレーライス サラダ 果物 卵スープ	チョコチップ スコーン 牛乳	ウインナー 卵 ツナ缶 牛乳	白米 じゃが芋 チョコ	大根 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン 胡瓜 果物
5 土	炊き込みチャーハン サラダ 蒸し餃子 果物 ワカメスープ	お楽しみ おやつ	ポーク 卵 餃子 牛乳 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン コーン トマト ねぎ 果物
7 月	麦ご飯 鯖のみそ煮 果物 クービーリチー ソーメン汁	七草粥 ヤクルト	サバ 昆布 豚肉 卵	白米 こんにやく 押麦 ソーメン さつま芋	大根 ねぎ 切干大根 人参 なら 果物 春の七草
8 火	お弁当会				
9 水	ゆかりご飯 具だくさん汁 果物 きゅうりの和物 ポテトフライ	卵サンドイッチ 牛乳	三枚肉 厚揚げ しらす 牛乳 卵	白米 パン じゃが芋	冬瓜 人参 小松菜 胡瓜 青しそ 果物
10 木	ひじき入りミートスパゲティ 果物 フレンチサラダ オニオンスープ	みそおにぎり 小魚	合挽き ツナ缶 ひじき 小魚	白米 スパゲティ	玉ねぎ コーン ピーマン 白菜 水菜 人参 果物
11 金	あわご飯 魚フライのタルタルソースかけ 果物 もやし炒め もずくのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	メカジキ 卵 牛乳 ツキアゲ もずく 粉チーズ	白米 あわ ラード	玉ねぎ ピクルス もやし 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 果物 南瓜
12 土	生活発表会				
15 火	玄米ご飯 きびなごの唐揚げ 果物 筑前煮 かき玉汁	ムーチー 牛乳	きびなご 鶏肉 牛乳 卵	白米 こんにやく もち粉	大根 人参 ごぼう 椎茸 インゲン 玉ねぎ ねぎ 果物
16 水	焼肉三色丼 梅昆布甘酢あえ ヨーグルトあえ ゆし豆腐	さつま芋ケーキ 牛乳	豚肉 卵 しそ昆布 ゆし豆腐 牛乳 ヨーグルト	白米 さつま芋	玉ねぎ 小松菜 胡瓜 白菜 ねぎ 果物
17 木	ご飯 照り焼きチキン 果物 ひじき炒め キャベツのみそ汁	おからきなこ ドーナツ 牛乳	鶏肉 ひじき ツキアゲ 油揚げ 牛乳	白米 しらたき	トマト 人参 なら 果物 ねぎ キャベツ
18 金	ご飯 レンコンハンバーグ 果物 ナムル ワカメのみそ汁	ピザトースト 牛乳	豚ミンチ 卵 かに棒 牛乳 ワカメ チーズ	白米 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 果物 長ねぎ れんこん トマト
19 土	焼きそば ブロッコリーサラダ 果物 チーズ 豆腐のみそ汁	お楽しみ おやつ	豚肉 卵 木綿豆腐 アーサ 牛乳 チーズ	中華麺	もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ なら 果物 ブロッコリー ねぎ
21 月	オムライス ヨーグルトあえ 野菜サラダ コーンスープ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 卵 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	白米 パン	胡瓜 人参 コーン ねぎ グリーンピース レタス 玉ねぎ ピーマン 果物
22 火	あわご飯 サンマの蒲焼 果物 もずく酢 キャベツの味噌汁	パースディケーキ 野菜ジュース	さんま もずく 油揚げ	白米 あわ ケーキ	ピーマン 玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ なら 果物
23 水	ご飯 おでん 果物 卵サラダ みそ汁	辛くじア担当 牛乳	豚肉 厚揚げ ワカメ 牛乳 卵	白米 こんにやく 田芋 芋くず	大根 人参 いんげん 胡瓜 長ネギ 果物
24 木	ご飯 鮭の和風焼 果物 麩チャンプルー アーサ汁	ちんびん 牛乳	鮭 卵 豚肉 しそ昆布 絹豆腐 アーサ 牛乳	白米 車麩	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 なら ねぎ 果物
25 金	人参ご飯 豚カツ 果物 ほうれん草の白和え なめこ汁	プリン クラッカー	豚肉 木綿豆腐 卵 ツナ缶 プリン	白米 クラッカー	キャベツ 人参 白菜 ほうれん草 なめこ ねぎ 果物
26 土	ドライカレー 胡瓜の和え物 果物 コンソメスープ	お楽しみ おやつ	豚ミンチ しらす ワカメ 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ネギ 果物
28 月	パセリご飯 クラムチャウダー 鶏手羽中の照り焼き 果物 野菜サラダ	くずもち 牛乳	ベーコン アサリ 鶏手羽中 牛乳 きなこ	白米 芋くず じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー 胡瓜 コーン 果物 ブロッコリー
29 火	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 人参しりしり 大根のみそ汁	ヨーグルト パンケーキ 牛乳	白身魚 卵 ヨーグルト ベーコン 油揚げ 牛乳	白米 押し麦	人参 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ 果物
30 水	ご飯 鶏肉の酢豚風 果物 マカロニサラダ ゆし豆腐	もずくヒラヤーチー 牛乳	鶏肉 卵 ゆし豆腐 もずく 牛乳	白米 長芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン ブロッコリー ねぎ 果物
31 木	三枚肉そば 金時豆の甘煮 果物 大根の和物	ジュシー おにぎり 枝豆	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 昆布 枝豆 金時豆	白米 沖縄そば	ねぎ 大根 胡瓜 人参 果物

※ 1月14日は成人の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります



新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



1月離乳食予定献立表

平成31年

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み		
4	金	つぶし粥 野菜のクリーム煮 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみのつぶしミルク煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ささみのミルク煮 果物 サラダ オニオンスープ	おじや	
5	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶしサラダ スープ	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 サラダ スープ	コーンフレーク レーズン	
7	月	つぶし青菜粥 魚のすり流し 果汁 切干大根煮マッシュ すましスープ	青菜全粥 魚のみぞれつぶし煮 果物 切干大根つぶし煮 ソーメン汁	青菜軟飯 魚のみぞれ煮 果物 切干大根イリチー煮 ソーメン汁	七草粥	
8	火	お 弁 当 会				
9	水	つぶし粥 野菜スープ 果汁 きゅうりのおろし和え じゃが芋ペースト	全粥 鶏汁 果物 きゅうりのおろし和え じゃが芋の煮物	軟飯 鶏汁 果物 きゅうりの和え物 じゃが芋の煮物	ジャムパン	
10	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	ワカメ おにぎり	
11	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 小松菜マッシュ オニオンスープ	全粥 魚のミルクつぶし煮 果物 小松菜のつぶし煮 オニオンスープ	軟飯 魚のミルク煮 果物 小松菜炒め煮 オニオンスープ	蒸しパン	
12	土	生 活 発 表 会				
15	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト オニオンスープ	全粥 つぶし煮魚 果物 つぶし筑前煮 みそ汁	軟飯 煮魚 果物 筑前煮 みそ汁	紅芋 パンケーキ	
16	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 ゆし豆腐	ふかし芋	
17	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト キャベツスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 キャベツのみそ汁	おから ケーキ	
18	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ナムルマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶしナムル みそ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 ナムル みそ汁	ジャムパン	
19	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 ブロッコリーつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁	ビスケット チーズ	
21	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 ヨーグルト つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉の煮物 ヨーグルト サラダ コーンスープ	ジャムパン	
22	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 きゅうりのおろしあえ キャベツスープ	あわ全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 きゅうりのおろし和え キャベツのみそ汁	あわ軟飯 魚の野菜煮 果物 きゅうりの和え物 キャベツのみそ汁	フルーツ パンケーキ	
23	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ すましスープ	全粥 つぶしおでん 果物 つぶしサラダ みそ汁	軟飯 おでん 果物 サラダ ワカメのみそ汁	さつまい芋 おやき	
24	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 豆腐のすましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 麩チャンプルーつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚の煮物 果物 麩チャンプルー 豆腐すまし汁	ちんびん	
25	金	つぶし人参粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 白菜スープ	人参全粥 鶏肉と野菜つぶし煮 果物 つぶし白和え 白菜のみそ汁	人参軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 白和え 白菜のみそ汁	ヨーグルト ビスケット	
26	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ビスケット チーズ	
28	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダ オニオンスープ	全粥 ミルクつぶし煮 果物 つぶし野菜サラダ オニオンスープ	軟飯 ミルク煮 果物 野菜サラダ オニオンスープ	じゃが芋 おやき	
29	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト 大根スープ	全粥 鮭のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 鮭の煮つけ 果物 人参しりしり煮 大根のみそ汁	おから ケーキ	
30	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 マカロニサラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶしマカロニサラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 マカロニサラダ ゆし豆腐	もずく ヒラヤーチー	
31	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 大根和え物マッシュ すましスープ	煮込みつぶしうどん 煮奴 果物 つぶし大根の和え物	煮込みうどん 煮奴 果物 大根の和え物	ジュース おにぎり	

※ 1月14日は成人の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願い致します。