献立表（離乳食）

富田保育園

令和4年度　1月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	日	元　旦				
2	月	お正月休み				
3	火	お正月休み				
4	水	お粥、ホキの煮つけ　マカロニサラダ　お吸い物	ホキ　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	○
5	木	お粥、ホッケと野菜の煮つけ きゅうりともやしのお浸し　豆腐汁	ほっけ　玉ねぎ　人参　きゅうり　もやし　豆腐	おかし	焼きいも	△
6	金	お粥、焼き鮭の雑炊　けの汁	鮭　玉ねぎ　椎茸　ピーマン　大根　人参　高野豆腐	おかし	おかし	□
7	土	お粥、タラ煮　具沢山スープ　フルーツ	タラ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
8	日	休　日				
9	月	成人の日				
10	火	納豆粥　ひじきとおから炒め　トマト　三平汁	納豆　ひじき　人参　おから　トマト　鮭　大根　人参 豆腐	おかし	おかし	△
11	水	お粥、カレイの煮つけ　クリームシチュー　トマト お吸い物	カレイ　じゃが芋　玉ねぎ　人参　椎茸　ピーマン　トマト	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	□
12	木	お粥、赤魚煮　人参しりしり　トマト　オニオンスープ	赤魚　人参　ツナ缶　トマト　たまねぎ	おかし	おかし	○
13	金	お粥　ホキいり煮込みうどん　みかん	ホキ　ふどん　人参　椎茸　みかん	おかし	おかし	△
14	土	お粥、ホッケ　具沢山スープ　フルーツ	ほっけ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
15	日	休日				
16	月	お粥、カレイの煮つけ　三色野菜お浸し　トマト 白菜汁	カレイ　もやし　ほうれん草　人参　トマト　白菜　椎茸	おかし	おかし	○
17	火	お粥、焼き鮭　アスパラ　トマト じゃが芋とかぼちゃ汁	鮭　アスパラ　トマト　じゃが芋　かぼちゃ	おかし	おかし	△
18	水	お粥、タラの煮つけ　マッシュポテト　トマト お吸い物	タラ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
19	木	お粥、赤魚の挽肉あん　トマト　菜っ葉汁	赤魚　キャベツ　人参　椎茸　トマト　菜っ葉	おかし	蒸しパン	○
20	金	お粥、ホキ入り煮込み野菜うどん	ホキ　うどん　玉ねぎ　キャベツ　人参　椎茸	おかし	おかし	△
21	土	お粥、焼き鮭　具沢山スープ　フルーツ	鮭　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
22	日	休日				
23	月	お粥、ホッケ照り焼き　ブロッコリー塩昆布和え トマト　豆腐汁	ほっけ　ブロッコリー　トマト　豆腐　ねぎ	おかし	ヨーグルト	○
24	火	五目粥、ギンダラ煮　温野菜　お吸い物	挽肉　椎茸　人参　ピーマン　玉ねぎ　銀たら　三つ葉 トマト	おかし	おかし	△
25	水	お粥、タラの煮つけ　かぼちゃサラダ　トマト お吸い物	タラ　かぼちゃ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
26	木	お粥、かれいの煮つけ　温野菜　トマト　シジミ汁	カレイ　レタス　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	おかし	○
27	金	お粥、赤魚と野菜の柔らか煮　野菜スープ	赤魚　キャベツ　玉ねぎ　人参　椎茸　ピーマン	おかし	おかし	△
28	土	お粥、ホキ　具沢山スープ　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
29	日	休日				
30	月	納豆粥、焼き鮭　キャベツ煮びたし　トマト　もやし汁	納豆　鮭　キャベツ　椎茸　ピーマン　トマト　もやし 豆腐	おかし	おかし	○
31	火	お粥、ホッケ煮の挽肉あん　ほうれん草　トマト　芋汁	ほっけ　ひき肉　玉ねぎ　人参　トマト　ほうれん草　トマト じゃが芋	おかし	おかし	△

★　離乳食の進め方(1歳～1歳6か月)

カチカチ歯食べ期・・歯で食べる訓練が始まる。 1歳過ぎた頃から1日3回の食事リズムを大切にしましょう。
自分で食べる楽しみを!　手づかみから始めましょう。

形状・固さ　● 歯ぐきで固める固さ　●固さは大人より柔らか　●味付けは大人より薄味に

★　3回の食事で足りなければ、おやつを1~2回

★　スポーツ飲料は糖分が高く、ジュースと同じです。風邪をひいた時以外は控えましょう。

『おススメおやつは・・』・・・ミニおにぎり、果物、プレーンヨーグルト、ふかし芋など

○湯冷まし　△ジュース　□お茶