

1月の献立表(離乳食)

R.6 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午後	1 ダノンヨーグルト ○	2 七タゼリー △	3 フルーツ ○	4 おかし △	5 おかし ○	6
昼食	★お粥★さわらの煮つけ ★ちんげん菜のお浸し ★大根汁★トマト	★お粥★ホキと夏野菜煮 ★温野菜★トマト ★お吸い物	★お粥 ★鮭の塩焼き ★カボチャ煮 ★トマト★お吸い物	★お粥★カレイの煮つけ ★キャベツと人参のやわらか煮 ★トマト★白菜汁	★ほっけとお野菜のおうどん ★フルーツ	 夏まつり
材料	さわら ちんげん菜 人参 大根 椎茸 油揚げ トマト	ホキ 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ パプリカ ちんげん菜	鮭 プロッコリー 人参 きゅうり かぼちゃ トマト 豆腐	カレイ 人参 トマト 白菜 椎茸 キャベツ	ほっけ ネギ 人参 玉ねぎ	
午後	8 おかし ○	9 おかし △	10 ダノンヨーグルト ○	11 おかし △	12 おかし ○	13 おかし △
昼食	★お粥★さわらの塩焼き ★きゅうりの塩こんぶ煮 ★トマト★もやし汁	★お粥★ホキとキャベツ煮 ★トマト★納豆汁	★お粥★鮭の焼き魚 ★キャベツの煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥★カレイと玉ねぎ煮 ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★葉っ葉汁	★ホッケ入り野菜たっぷり 煮込みうどん	★お粥★赤魚煮つけ ★具沢山スープ★フルーツ
材料	ほっけ きゅうり 塩昆布 トマト もやし 椎茸 油揚げ	ホキ キャベツ 椎茸 ピーマン トマト 納豆 豆腐 長ネギ	鮭 キャベツ きゅうり 人参 トマト	カレイ 玉ねぎ きゅうり もやし トマト 菜っ葉	うどん 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 白菜 人参	ひき肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参
午後	15	16 おかし △	17 ダノンヨーグルト ○	18 おかし △	19 おかし ○	20 おかし △
昼食	海の日		★お粥★ホキの煮つけ★ほ うれん草お浸し★トマト★ ナス汁	★お粥★鮭のグラタン ★プロッコリーツナサラダ ★トマト★牛乳	★カレイと野菜の煮つけ ★トマト★かぼちゃ汁	★四色そうめん
材料			ホキ キャベツ ほうれん 草 ちごま トマト なす	鮭 ジャガ芋 玉ねぎ ブ ロッコリー ツナ缶 トマ ト	カレイ キャベツ 玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり トマト かぼちゃ	そうめん きゅうり トマト 卵
午後	22 おかし ○	23 おかし △	24 フルーツ ○	25 ダノンヨーグルト △	26 おかし ○	27 おかし △
昼食	★お粥★カレイの煮つけ ★きゅうり温野菜 ★トマト★豆腐汁	★お粥★ホキの煮つけ ★ササギ炒め ★トマト★豆腐汁	★お粥★鮭の挽肉あん ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物	★お粥★さわら煮つけ ★きゅうりとツナのサラダ ★トマト★豆腐汁	★お粥★ホッケの焼き魚 ★温野菜サラダ ★トマト★お吸い物	★お粥★赤魚煮つけ ★具沢山スープ★フルーツ
材料	カラスガレイ きゅうり トマト 豆腐 長ネギ	ホキ ササギ 人参 トマト 豆腐 椎茸 長ネ ギ	鮭 ひき肉 マカロニ 人参 きゅうり トマト	さわら 玉ねぎ きゅうり ツナ缶 トマト 豆腐 長ネギ	挽肉 人参 ネギ キャベ ツ レタス きゅうり	赤魚 ジャガ芋 玉ねぎ 人参
午後	29 おかし ○	30 おかし △	31 ダノンヨーグルト ○	 <p>日に日に暑さが増して、夏らしいお天気が続いています。 夏は旬の野菜が多いので、離乳食にも積極的に取り入れて みましょう。どうもろこし・ナス・カボチャ・スイカ レタス・きゅうり・ズッキーニなどお日様の栄養満点の 野菜がありますが、夏野菜には体を冷やす効果もあるので、 食べ過ぎには注意しておいしく食べましょう(*^▽^*)</p>	○湯冷まし	△ お茶
昼食	★お粥★鮭の塩焼き ★切干大根 ★トマト★小松菜汁	★お粥★ホキの煮つけ ★五目きんぴら ★トマト★豆腐汁	★お粥★さわらの煮つけ ★温野菜サラダ ★トマト★牛乳			
材料	鮭 切干大根 人参 糸こん 高野豆腐 トマト 小松菜	ホキ ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン ササギ トマト 豆腐 長ネギ	さわら レタス きゅうり 人参 トマト			