

2020年度 1月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

	幼児食			昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	5, 6ヵ月～	7ヵ月～	
4月	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) バナナ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参グラッセ・バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) ヨーグルト
5火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	ホットケーキ 野菜スープ
6水	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) ポテトそぼろ煮 みそ汁(わかめ)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
7木	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草のトロトロ煮	おじや(米20・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	メロンパンがゆ みかん
8金	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) 白菜のそぼろ煮 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
9土	あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	ほうれん草うどん (麺・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ
12火	開花煮 麩のみそ汁	飲むヨーグルト バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ 麩のみそ汁	おにぎり(米20・野菜) バナナ
13水	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *南瓜スコーン	ミルク	5分がゆ(米10) 大根の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜)	南瓜蒸しパン 野菜スープ
14木	ボルシチ ツナサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) 野菜サラダ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
15金	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮 かぶのスープ	チーズがゆ(米20・野菜) ブロッコリー
16土	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
18月	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *青のり蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
19火	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) ポテトそぼろ煮 みそ汁(わかめ)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
20水	サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 *スイートポテト	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草ポテト	全がゆ(米20) サーモンシチュー ほうれん草サラダ	スイートポテト 野菜スープ
21木	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜トロトロ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 白菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック(さつまい)
22金	小豆ごはん・魚のからあげ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	プリン	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し	おじや(米20・白身魚・野菜) 野菜サラダ みかん	牛乳がゆ(米20) 野菜スープ
23土	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) バナナ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参グラッセ・バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) ヨーグルト
25月	あんかけうどん バナナ	牛乳 *きつねおにぎり		ほうれん草うどん (麺・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
26火	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮 かぶのスープ	チーズがゆ(米20・野菜) ブロッコリー
27水	開花煮 麩のみそ汁	飲むヨーグルト りんご	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ 麩のみそ汁	おにぎり(米20・野菜) バナナ
28木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *まめくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 大根の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜)	南瓜蒸しパン 野菜スープ
29金	ボルシチ ツナサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) 野菜サラダ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
30土	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ