

**１月離乳食献立表　後期食**

社会福祉法人　みつき福祉会

みのり黒田保育園

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  | 献立名 | 材料名 |
| １  （月） | 年始休園 | |
| ２  （火） |
| ３  （水） |
| ４  （木） | ※お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします  **お弁当の日** | |
| ５  （金） | 米粥  鶏の照り焼き  煮しめ  かぼちゃの味噌汁 | 米  鶏もも・片栗粉・砂糖・みりん・酒・醤油  里芋・大根・人参・砂糖・みりん・酒・醤油・かつお節・昆布  かぼちゃ・玉葱・白菜・わかめ・味噌・昆布・煮干し |
| ６  （土） | 米粥  ポークチャップ  コンソメスープ | 米  豚挽肉・玉葱・人参・油・ピーマン・塩・ケチャップ  豆腐・玉葱・えのき・もやし・チンゲン菜・コンソメ  成人の日（祝日休園） |
| ８  （月） |  | |
| ９  （火） | 米粥  松風焼き  大根なます  ほうれん草のすまし汁 | 米  豆腐・鶏挽肉・玉葱・ねぎ・酒・パン粉・味噌・砂糖・ごま  大根・人参・酢・砂糖・塩  ほうれん草・玉葱・しめじ・油揚げ・薄口・塩・かつお節・昆布 |
| １０  （水） | 米粥  八宝菜風煮  ブロッコリーの和え物  もやしの昆布ナムル | 米  豚挽肉・玉葱・人参・白菜・コーン・醤油・酒・鶏がら・塩・砂糖・片栗粉・ごま油  ブロッコリー・酢・砂糖・薄口  もやし・人参・きゅうり・塩昆布・ごま・ごま油 |
| １１  （木） | 米粥  焼き肉チキン  ジャーマンポテト  ミネストローネ | 米  鶏もも・味噌・すりごま・みりん・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉  じゃが芋・玉葱・パセリ・コンソメ・油  玉葱・人参・セロリ・なす・トマト缶・コンソメ・塩・砂糖 |
| １２  （金） | 米粥  さばのおろし煮  小松菜のごま醤油和え  里芋の味噌汁 | 米  さば・塩・片栗粉・油・大根・砂糖・みりん・醤油・かつお節・昆布  小松菜・人参・コーン・ごま・醤油・砂糖  里芋・玉葱・えのき・わかめ・味噌・昆布・煮干し |
| １３  （土） | 米粥  鶏ごぼう煮  さつま芋の味噌汁 | 米  鶏もも・ごぼう・砂糖・酒・みりん・醤油・油  さつま芋・玉葱・白菜・しめじ・油揚げ・味噌・昆布・煮干し |
| １５  （月） | 米粥  肉団子ときのこのトマト煮  焼きポテト  コールスロー | 米  豚挽肉・玉葱・塩・片栗粉・油・人参・しめじ・えのき・まいたけ・ケチャップ・砂糖・コンソメ  じゃが芋・油・塩  キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 |
| １６  （火） | **★ひよこ・りす組誕生会**  米粥  鶏のゆずソースがけ  ブロッコリーサラダ  ワンタンスープ | 米  鶏もも・酒・塩・片栗粉・油・ゆず・砂糖・酢・醤油  ブロッコリー・人参・酢・砂糖・薄口  玉葱・人参・しめじ・もやし・チンゲン菜・しゅうまいの皮・鶏がら |
| １７  （水） | 米粥  ぶり大根  ほうれん草のごま和え  なめこの味噌汁 | 米  ぶり・大根・酒・みりん・砂糖・醤油  ほうれん草・もやし・人参・すりごま・砂糖・醤油  なめこ・豆腐・玉葱・大根の葉・わかめ・味噌・昆布・煮干し |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 献立名 | 材料名 |
| １８  （木） | 米粥  豆腐の真砂揚げ  ひじきの炒め煮  じゃが芋の味噌汁 | 米  豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・塩・醤油・片栗粉・油  ひじき・人参・玉葱・ごぼう・砂糖・醤油・みりん・油・かつお節・昆布  じゃが芋・玉葱・油揚げ・小松菜・味噌・昆布・煮干し |
| １９  （金） | 米粥  カレイの照り焼き  白菜のおかか和え  かぶと厚揚げの味噌汁 | 米  カレイ・醤油・酒・みりん・砂糖  白菜・人参・かつお節・酢・砂糖・薄口  かぶ・厚揚げ・玉葱・白ねぎ・味噌・昆布・煮干し |
| ２０  （土） | 米粥  ビビンバ風炒め  中華風コーンスープ | 米  豚挽肉・酒・砂糖・醤油・小松菜・人参・もやし・塩・ごま油  クリームコーン・コーン・玉葱・干ししいたけ・ねぎ・鶏がら・油 |
| ２２  （月） | 米粥  筑前煮  切干大根の酢の物  豆腐の味噌汁 | 米  鶏もも・里芋・人参・ごぼう・干ししいたけ・砂糖・酒・みりん・醤油・かつお節・昆布・油  切干大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口  豆腐・玉葱・えのき・白ねぎ・味噌・昆布・煮干し |
| ２３  （火） | 米粥  レバーの甘辛煮  ほうれん草のもみのり和え  かぶの味噌汁 | 米  鶏レバー・砂糖・みりん・酒・醤油  ほうれん草・キャベツ・人参・醤油・もみのり  かぶ・玉葱・油揚げ・かぶの葉・わかめ・味噌・昆布・煮干し |
| ２４  （水） | 米粥  さわらの味噌焼き  小松菜の和え物  のっぺい汁 | 米  さわら・味噌・酒・砂糖・みりん  小松菜・もやし・人参・コーン・醤油・砂糖  鶏もも・里芋・大根・人参・白ねぎ・しいたけ・薄口・みりん・塩・かつお節・昆布・片栗粉 |
| ２５  （木） | **★うさぎ・こあら・きりん・ぞう組誕生会**  米粥  和風ハンバーグ  きんぴらごぼう  白菜の味噌汁 | 米  豚挽肉・玉葱・じゃが芋・パン粉・牛乳・塩・しそ・大根・ポン酢・みりん  ごぼう・人参・砂糖・醤油・みりん・ごま・油  おふ・白菜・玉葱・えのき・みつば・味噌・昆布・煮干し |
| ２６  （金） | ※お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします  **お弁当の日** | |
| ２７  （土） | 米粥  鶏そぼろ煮  かぼちゃの味噌汁 | 米  鶏挽肉・玉葱・醤油・みりん・酒・砂糖・かつお節・昆布・油  かぼちゃ・玉葱・しめじ・油揚げ・ねぎ・味噌・昆布・煮干し |
| ２９  （月） | 米粥  すき焼き風煮  ゆかり和え  春菊の味噌汁 | 米  豚挽肉・白菜・玉葱・人参・しいたけ・厚揚げ・白ねぎ・砂糖・みりん・酒・醤油・昆布  きゅうり・大根・キャベツ・ゆかり  玉葱・豆腐・春菊・味噌・かつお節・昆布 |
| ３０  （火） | 米粥  さけのサクサク焼き  ブロッコリーのソテー  冬野菜のクリームシチュー | 米  さけ・塩・パン粉・バジル粉・醤油  ブロッコリー・カリフラワー・塩・鶏がら・油  鶏もも・かぶ・玉葱・人参・しめじ・白菜・ほうれん草・油・コンソメ・無塩バター  小麦粉・牛乳・塩 |
| ３１  （水） | 米粥  里芋のから揚げ  ほうれん草サラダ  ちゃんこ煮 | 米  里芋・醤油・みりん・塩・片栗粉・油  ほうれん草・キャベツ・人参・マヨネーズ・醤油  鶏もも・玉葱・人参・しいたけ・わかめ・酒・みりん・塩・薄口・かつお節・昆布 |

マヨネーズは卵・乳製品不使用の物を使用しています

天候等の理由により、一部献立がかわる場合もありますので、あらかじめご了承下さい