



# 1月 幼児食予定献立表



平成30年

五の子保育園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
幼児食	年始休暇	年始休暇	年始休暇	小豆ごはん 昆布イリチー キバナゴの天ぷら 黒豆 紅白なます 清まし汁 フルーツ	チキンカレー キュウリとトマトのサラダ 野菜スープ フルーツ	七草粥 竹輪のチーズ揚げ モヤシの和物 きのこの味噌汁 フルーツ
おやつ				ごまパン 牛乳	ウインナーパン 牛乳	餅 麦茶
	8	9	10	11	12	13
幼児食	成人の日	あわご飯 チャプチェ オクラとモロヘイヤの和え物 ジャガイモの味噌汁 フルーツ	食パン 魚フライ・タルタルソース 野菜のコマサラダ ホークビーンズ フルーツ	黒米ごはん 豆腐と野菜の肉味噌あんかけ ブロッコリーサラダ 春雨スープ フルーツ	親子丼 シルバーサラダ 大豆と豚肉の中華スープ フルーツ	あんかけ焼きそば 野菜の和え物 青菜の味噌汁 フルーツ
おやつ		おにぎり 麦茶	オーツクッキー 牛乳	サントウイッチ 牛乳	ぜんざい 牛乳	おにぎり 麦茶
	15	16	17	18	19	20
幼児食	ごはん マーホ豆腐 キュウリとキャベツの和え物 はんぺん団子汁 フルーツ	あわご飯 サバの南蛮漬け 筑前煮 キュウリと中華缶の和物 白味噌野菜スープ フルーツ	五目そば 大豆入りマセドアンサラダ フルーツ	黒米ごはん スキヤキ風野菜炒め 竹輪の和物 華風スープ フルーツ	麦ごはん 酢豚 ブロッコリーとコーンのサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	鶏めし ハパイヤサラダ ジャガイモと豆腐の味噌汁 フルーツ
おやつ	ジャムサンド 牛乳	ヒヤチャー 牛乳	おにぎり 麦茶	岩石揚げ 牛乳	誕生ケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶
	22	23	24	25	26	27
幼児食	あわごはん けんちん揚げ 春雨とトマトのサラダ 中身汁 フルーツ	弁当会	食パン えびぐらタン スパゲティサラダ 野菜スープ フルーツ	スタミナ丼 キュウリの中華和え ミツハの清汁 フルーツ	ビーフストロガノフ 和風サラダ 白菜スープ フルーツ	おゆうぎ会
おやつ	デニッシュパン 牛乳		ムーチー 牛乳	おにぎり 麦茶	豆腐ドーナツ 牛乳	
	29	30	31			
幼児食	黒米ごはん 肉団子の甘酢あん モスク入りサラダ 根菜汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) キュウリのカレー漬け けんちん汁 フルーツ	ひじきチャーハン 花畑サラダ アサ入りゆし豆腐汁 フルーツ			
おやつ	サツマイモの素揚げ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶			

平成30年

# 1月 離乳食予定献立表

玉の子保育園

日	曜日	7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる硬さ)	9~11ヶ月頃 (歯茎でつぶせる硬さ)	材 料	おやつ	
1	月	年 始 休 暇				
2	火	年 始 休 暇				
3	水	年 始 休 暇				
4	木	全粥 白身魚と大根の煮物 麩の清汁 キュウリのつぶし煮 フルーツ	全粥→軟飯 魚と野菜の煮物 フルーツ キュウリの軟らか煮 麩の清汁	米 白身魚 豆腐 大根 キュウリ ニンジン 麩	蒸しパン ミルク	
5	金	全粥 野菜ジュース 軟らかトマトサラダ 野菜スープ フルーツ	全粥→軟飯 野菜ジュース 軟らかトマトサラダ 野菜スープ フルーツ	米 ササミ ジャガ仔 ニンジン タマネギ グリーンピース キュウリ トマト セロリ	軟らかホットケーキ ミルク	
6	土	全粥 ササミと野菜の煮物 根菜汁 ニンジンとモヤシの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 ササミと野菜の煮物 根菜汁 ニンジンとモヤシの軟らか煮 フルーツ	米 ササミ 大根 ニンジン タマネギ 小松菜 ジャガ仔 モヤシ ミツバ	野菜おじや ミルク	
8	月	成 人 の 日				
9	火	全粥 白身魚と野菜の煮物 フルーツ 小松菜の軟らか煮 ジャガ仔の味噌汁	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 小松菜の軟らか煮 ジャガ仔の味噌汁	米 白身魚 小松菜 ビーマン タマネギ セロリ 春雨 ジャガ仔 豆腐	蒸しパン ミルク	
10	水	全粥 白身魚とニンジンの煮物 豆のスープ ホレ草の軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 魚とニンジンの煮物 フルーツ ホレ草の軟らか煮 豆のスープ	米 白身魚 金時豆 タマネギ ホレ草 ニンジン トマト	ニンジンおじや ミルク	
11	木	全粥 豆腐と野菜の煮物 白菜スープ ブロッコリーの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐と野菜の煮物 フルーツ ブロッコリーの軟らか煮 フルーツ	米 豆腐 ササミ インゲン タマネギ ニンジン カリフラワー ブロッコリー 白菜	サツマ芋マッシュ ミルク	
12	金	全粥 ササミと野菜の煮物 大豆のスープ キャベツの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 ササミと野菜の煮物 フルーツ キャベツの軟らか煮 大豆のスープ	米 ササミ タマネギ ニンジン 大豆 春雨 キュウリ キャベツ リンゴ	金時豆ベスト ミルク	
13	土	全粥 白身魚と白菜の煮物 フルーツ 青菜の味噌汁 豆腐の葛煮	全粥→軟飯 白身魚と白菜の煮物 果物 豆腐の葛煮 青菜の味噌汁	米 白身魚 豆腐 白菜 ニンジン 小松菜 キュウリ キャベツ リンゴ	海苔おじや ミルク	
15	月	全粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜の清汁 キュウリとキャベツの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐と野菜の煮物 フルーツ 小松菜の清汁 キュウリとキャベツの軟らか煮	米 豆腐 ササミ インゲン ニンジン 小松菜 キュウリ 餅 キャベツ	軟らかホットケーキ ミルク	
16	火	全粥 白身魚とニンジンの煮物 フルーツ キュウリのつぶし煮 白味噌野菜スープ	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 キュウリの軟らか煮 白味噌野菜スープ	米 白身魚 長ネギ ニンジン キュウリ 大根 ナス へちま 柿 じゃ	蒸しパン ミルク	
17	水	全粥 ササミとキャベツの煮物 餅のスープ 軟らかポテトサラダ フルーツ	全粥→軟飯 ササミとキャベツの煮物 フルーツ 軟らかポテトサラダ 餅のスープ	米 ササミ 小松菜 キャベツ ニンジン タマネギ ジャガ仔 キュウリ 青ネギ	野菜おじや ミルク	
18	木	全粥 ササミとニンジンの煮物 餅のスープ 軟らかトマトサラダ フルーツ	全粥→軟飯 ササミとニンジンの煮物 フルーツ 軟らかトマトサラダ 餅のスープ	米 ササミ キャベツ ニンジン 長ネギ 豆腐 春雨 トマト	蒸しパン ミルク	
19	金	全粥 白身魚と野菜の煮物 フルーツ ブロッコリーの軟らか煮 小松菜の味噌汁	全粥→軟飯 魚と野菜の煮物 フルーツ ブロッコリーの軟らか煮 小松菜の味噌汁	米 白身魚 ビーマン タマネギ ニンジン ブロッコリー 小松菜 コーン	サツマ芋マッシュ ミルク	
20	土	全粥 ジャガ仔と豆腐の味噌汁 果物 パパイアの軟らか煮 ササミと野菜の煮物	全粥→軟飯 パパイアの軟らか煮 果物 ササミと野菜の煮物 ジャガ仔と豆腐の味噌汁	米 ササミ ニンジン インゲン パパイア トマト キュウリ ジャガ仔 豆腐	ニンジンおじや ミルク	
22	月	全粥 豆腐の葛煮 軟らかトマトサラダ 野菜スープ フルーツ	全粥→軟飯 豆腐と野菜の煮物 フルーツ 軟らかトマトサラダ 野菜スープ	米 白身魚 豆腐 ニンジン ビーマン ニラ 春雨 トマト キュウリ ジャガ仔 タマネギ	軟らかホットケーキ ミルク	
23	火	弁 当 会				サツマ芋マッシュ ミルク
24	水	全粥 ササミとブロッコリーの煮物 フルーツ 軟らかスパゲティサラダ 野菜スープ	全粥→軟飯 ササミとブロッコリーの煮物 果物 軟らかスパゲティサラダ 野菜スープ	米 ササミ マカロニ ブロッコリー タマネギ セロリ ニンジン キャベツ キュウリ ジャガ仔	味噌おじや ミルク	
25	木	全粥 ナスと豆腐の味噌煮 麩の清汁 キュウリのつぶし煮 フルーツ	全粥→軟飯 ナスと豆腐の味噌煮 フルーツ 軟らかキュウリサラダ 麩とミツバの清汁	米 ササミ 豆腐 ナス 餅 麩 トマト キュウリ ミツバ	蒸しパン ミルク	
26	金	全粥 野菜ジュース 白菜スープ 大根とキュウリの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 野菜ジュース 白菜スープ 大根とキュウリの軟らか煮 フルーツ	米 白身魚 ニンジン タマネギ トマト 大根 白菜 リンゴ キュウリ	野菜おじや ミルク	
27	土	お ゆ う ぎ 会				
29	月	全粥 ササミと野菜の煮物 根菜汁 トマトとキュウリの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 ササミと野菜の煮物 根菜汁 トマトとキュウリの軟らか煮 フルーツ	米 ササミ タマネギ ニンジン ビーマン 大根 長ネギ キュウリ トマト レタス	サツマ芋マッシュ ミルク	
30	火	全粥 豆腐とキャベツの煮物 けんちん汁 キュウリとニンジンのつぶし煮 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐とキャベツの煮物 果物 キュウリとニンジンのつぶし煮 けんちん汁	米 ササミ 豆腐 キャベツ ビーマン 長ネギ ジャガ仔 ニンジン キュウリ	軟らかホットケーキ ミルク	
31	水	全粥 白身魚と野菜の煮物 ゆし豆腐汁 軟らかポテトサラダ フルーツ	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 軟らかポテトサラダ アーサ入りゆし豆腐汁	米 白身魚 タマネギ ビーマン アーサ 豆腐 ジャガ仔 ブロッコリー コーン	ニンジンおじや ミルク	

平成30年

☆☆☆☆☆

1月 幼児食予定献立表

☆☆☆☆☆

玉の子夜間保育園

幼児食	1 元旦	2	3	4 粟ご飯 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 レモンと大根の甘酢 三つ葉の清汁 フルーツ	5 三色丼 きゅうりと竹輪の和え物 ゆし豆腐汁 フルーツ	6 麦ご飯 秋刀魚の梅肉 ささみとブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ フルーツ
離乳食				おかゆ 白身魚のそぼろ煮 軟らか大根 三つ葉の清汁	ささみと人参のおじや きゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐汁	おかゆ 魚とブロッコリーの煮物 野菜のスープ
幼児食	8 成人の日	9 粟ご飯 チキン南蛮 煮物 千切りキャベツ 味噌汁 フルーツ	10 黒米ご飯 ひじき入り卵焼き 鮭の塩焼き 春雨とトマトのサラダ ゆし豆腐 フルーツ	11 豚肉のカレー 大豆入りサラダ 卵スープ フルーツ	12 粟ご飯 さばの味噌焼き ジャーマンポテト 小松菜のおかか和え スープ フルーツ	13 粟ご飯 イカフライ 大根ンブシー きゅうりの和え物 ソーメン汁 フルーツ
離乳食		おかゆ ささみと野菜の煮物 軟らかキャベツ 味噌汁	おかゆ 魚と人参の煮物 軟らかトマトサラダ ゆし豆腐	野菜のおじや ささみのくず煮 スープ	おかゆ 魚とじゃが芋の煮物 小松菜の軟らか煮 スープ	おかゆ ささみと大根の煮物 軟らかきゅうり ソーメン汁
幼児食	15 ご飯 秋刀魚の青しそ巻き ひじきの煮物 彩りいっぱいサラダ 味噌汁 ふる一つ	16 ご飯 野菜チャンプルー きびなご カボチャサラダ 吸い物 フルーツ	17 ご飯 肉団子 キンピラ キャベツサラダ コーンスープ フルーツ	18 ご飯 チキンカツ 大根の煮物 青菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	19 親子丼 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	20 ご飯 肉じゃが オムレツ 小松菜のナムル 豆腐の清汁 フルーツ
離乳食	おかゆ 魚の煮物 軟らかサラダ 味噌汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 カボチャのマッシュ 清汁	おかゆ 魚と根菜の煮物 軟らかキャベツサラダ スープ	おかゆ ささみのそぼろ煮 青菜の軟らか煮 味噌汁	五目おじや 軟らかポテトサラダ 味噌汁	おかゆ ささみとじゃが芋の煮物 軟らかサラダ 豆腐の清汁
幼児食	22 うどん いなり寿司 野菜のかき揚げ 白菜の和え物	23 ムーチー作り (弁当会)	24 ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	25 ご飯 はんぺんのはさみ揚げ 五目きんぴら わかめときゅうりの和え物 味噌汁 フルーツ	26 ご飯 野菜炒め オムレツ 春雨サラダ 豚汁 フルーツ	27 おゆうぎ会 (職員研修)
離乳食	野菜のおじや 魚のくず煮 味噌汁		おかゆ ささみと野菜の煮物 軟らかサラダ 味噌汁	おかゆ 魚と野菜の煮物 軟らかきゅうり 味噌汁	おかゆ 白身魚のくず煮 キャベツ軟らか煮 大根味噌汁	
幼児食	29 ご飯 油林鶏 白菜の煮物 きゅうり和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	30 チキンカレー ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	31 ご飯 魚フライ(ブロッコリー添え) ひじき和え コーンスープ フルーツ			
離乳食	おかゆ ささみと白菜の煮物 きゅうりつぶし煮 豆腐味噌汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 軟らかブロッコリーサラダ スープ	おかゆ 魚とブロッコリー煮物 きゅうり人参軟らか煮 スープ			