



# 1月 幼児食予定献立表



平成31年

玉の子保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食		1 年始休暇	2 年始休暇	3 年始休暇	4 豚肉とワカメの丼 キャベツとフルーツのサラダ 野菜椀 フルーツ	5 ビビンバ ワカメとセロリのサラダ 冬瓜と厚揚げの味噌汁 フルーツ
おやつ					くず餅 牛乳	おにぎり 麦茶
幼児食	7 クレソンの雑炊 竹輪のチーズ揚げ ゴマ和え 根菜汁 フルーツ	8 黒米ご飯 ヒジキ入り卵焼き 野菜炒め とろろ昆布汁 シラス入りお浸し フルーツ	9 炊き込みご飯 キハナゴの唐揚げ 大根のナムル ワカメの味噌汁 フルーツ	10 あわご飯 スキヤキ風野菜炒め 中華風サラダ かき玉汁 フルーツ	11 弁当会	12 あんかけ焼きそば 和風サラダ きのこのスープ フルーツ
おやつ	コーンフレーク ヨーグルト	ロールパンサト リンゴジュース	おにぎり 麦茶	キュウリスティック チーズ 牛乳	ムーチー 牛乳	おにぎり 麦茶
幼児食	14 成人の日	15 あわご飯 ヒジキ団子唐揚げ マカロニサラダ けんちん味噌汁 フルーツ	16 ロールパン マヨネーズグラタン 白菜とリンゴのサラダ 野菜のピザ風味スープ	17 黒米ご飯 サバの南蛮漬け カボチャの煮物 吹雪汁 フルーツ	18 ヒジキチャーハン 花畑サラダ アサ入りゆし豆腐汁 フルーツ	19 牛丼 豆のココロサラダ カラシ菜と麩の清汁 フルーツ
おやつ		デニッシュパン 牛乳	おにぎり 麦茶	焼き芋 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶
幼児食	21 小豆ご飯 チキンカツ ジャガバー ヒジキと大根のゴマサラダ アサリ入り野菜スープ フルーツ	22 豚肉のカレー ブロッコリーとコーンのサラダ 変わり沢煮椀 フルーツ	23 あわご飯 イカとコーンのサラダ ヌクヌク小 モスクの味噌汁 フルーツ	24 ご飯 タマネーチャンプルー 挽割り納豆 キュウリの浅漬け 飛鳥スープ フルーツ	25 卵丼 オニオンナッツサラダ ジャガイモの味噌汁 フルーツ	26 おゆうぎ会
おやつ	誕生ケーキ 牛乳	ブラウニー 牛乳	おにぎり 麦茶	黒糖ちんすこう 牛乳	ゴマ菓子 牛乳	
幼児食	28 ハヤシライス カボチャのサラダ リンゴ入りホワイトスープ フルーツ	29 あわご飯 魚のルウエー煮 小松菜のお浸し のっぺい汁 フルーツ	30 ご飯 肉じゃが ゴホウサラダ ソメ汁 フルーツ	31 弁当会		
おやつ	たこ焼き 牛乳	メロンスティック 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳		

平成31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	火	年 始 休 暇				
2	水	年 始 休 暇				
3	木	年 始 休 暇				
4	金	全粥 魚と人参の煮物 軟らかサラダ 大根とネギの清汁 フルーツ	全粥→軟飯 魚と人参の煮物 果物 軟らかサラダ 大根とネギの清汁	米 白身魚 キャベツ りんご 大根 ネギ 人参	パン粥 ミルク	
5	土	全粥 魚と野菜の煮物 フルーツ きゅうりの軟らか煮 冬瓜の味噌汁	全粥→軟飯 魚と野菜の煮物 果物 きゅうり軟らか煮 冬瓜の味噌汁	米 白身魚 もやし 人参 小松菜 ネギ きゅうり 豆腐	野菜おじや ミルク	
7	月	全粥 魚と大根の煮物 フルーツ 人参の軟らか煮 ネギともやしの汁	全粥→軟飯 魚と大根の煮物 果物 人参の軟らか煮 ネギともやしの汁	米 白身魚 大根 人参 ネギ もやし きゅうり	蒸しパン ミルク	
8	火	全粥 魚と豆腐の煮物 フルーツ キャベツの軟らか煮 味噌汁	全粥→軟飯 魚と豆腐の煮物 果物 キャベツの軟らか煮 味噌汁	米 白身魚 豆腐 キャベツ ほうれん草 人参 もやし	軟らかホットケーキ ミルク	
9	水	全粥 魚と大根の煮物 フルーツ 小松菜の軟らか煮 豆腐の味噌汁	全粥→軟飯 魚と大根の煮物 果物 小松菜の軟らか煮 豆腐の味噌汁	米 白身魚 大根 小松菜 人参 豆腐 ネギ	芋粥 ミルク	
10	木	全粥 魚の葛煮 軟らかトマト ネギのスープ フルーツ	全粥→軟飯 魚の葛煮 果物 軟らかトマト ネギのスープ	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ネギ 人参	野菜おじや ミルク	
11	金	弁 当 会				蒸しパン ミルク
12	土	全粥 魚の野菜あん フルーツ きゅうりつぶし煮 ソーメン汁	全粥→軟飯 魚の野菜あん 果物 きゅうりつぶし煮 ソーメン汁	米 白菜 人参 きゅうり ネギ ソーメン 白身魚	青のりおじや ミルク	
14	月	成 人 の 日				
15	火	全粥 魚とじゃが芋の煮物 フルーツ 人参の煮物 豆腐の味噌汁	全粥→軟飯 魚とじゃが芋の煮物 人参の煮物 豆腐の味噌汁 果物	米 白身魚 じゃが芋 人参 豆腐 キャベツ ネギ	パン粥 ミルク	
16	水	全粥 魚と野菜のシチュー 白菜軟らかサラダ スープ フルーツ	全粥→軟飯 魚と野菜のシチュー 白菜軟らかサラダ スープ 果物	米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり	味噌おじや ミルク	
17	木	全粥 魚そぼろ煮 南瓜の煮物 大根のおろし汁 フルーツ	全粥→軟飯 魚そぼろ煮 果物 南瓜の煮物 大根おろし汁	米 白身魚 南瓜 大根 人参 豆腐 ネギ	きつままッシュ ミルク	
18	金	野菜のおじや フルーツ ブロッコリー軟らか煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 野菜のおじや 果物 ブロッコリー軟らか煮 ポテトスープ	米 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ	蒸しパン ミルク	
19	土	全粥 魚の煮物 軟らかサラダ からし菜のスープ フルーツ	全粥→軟飯 魚の煮物 果物 軟らかサラダ からし菜のスープ	米 白身魚 大根 人参 きゅうり からし菜 ブロッコリー	人参おじや ミルク	
21	月	全粥 魚とブロッコリーの煮物 軟らかトマト スープ フルーツ	全粥→軟飯 魚とブロッコリーの煮物 軟らかトマト スープ 果物	米 白身魚 ブロッコリー トマト 玉ねぎ 人参 大根	パン粥 ミルク	
22	火	全粥 魚のクリーム煮 大根の煮物 清汁 フルーツ	全粥→軟飯 魚のクリーム煮 果物 大根の煮物 清汁	米 白身魚 大根 人参 じゃが芋 きゅうり ネギ	軟らかホットケーキ ミルク	
23	水	全粥 魚の葛煮 豆腐の煮物 大根と青菜の味噌汁 フルーツ	全粥→軟飯 魚のくず煮 果物 豆腐の煮物 大根と青菜の味噌汁	米 白身魚 豆腐 大根 からし菜 人参 玉ねぎ	からし菜おじや ミルク	
24	木	全粥 魚と野菜の煮物 フルーツ きゅうり軟らか煮 白菜スープ	全粥→軟飯 魚と野菜の煮物 果物 きゅうり軟らか煮 白菜スープ	米 白身魚 キャベツ 人参 白菜 きゅうり 豆腐	きつままッシュ ミルク	
25	金	全粥 魚とネギのそぼろ煮 野菜の煮物 味噌汁 フルーツ	全粥→軟飯 魚とネギのそぼろ煮 野菜の煮物 味噌汁 果物	米 白身魚 ネギ 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ	見しパン ミルク	
26	土	お ゆ う ぎ 会				
28	月	全粥 魚のトマト煮 フルーツ 南瓜の煮物 白菜のスープ	全粥→軟飯 魚のトマト煮 果物 南瓜の煮物 白菜のスープ	米 白身魚 大根 人参 南瓜 トマト 玉ねぎ	軟らかホットケーキ ミルク	
29	火	全粥 魚と人参の煮物 フルーツ じゃが芋のマッシュ 豆腐の味噌汁	全粥→軟飯 魚と人参の煮物 果物 じゃが芋のマッシュ 豆腐の味噌汁	米 白身魚 人参 じゃが芋 豆腐 ネギ	パン粥 ミルク	
30	水	全粥 魚とじゃが芋の煮物 フルーツ 軟らか人参サラダ ソーメン汁	全粥→軟飯 魚とじゃが芋の煮物 軟らか人参サラダ ソーメン汁 果物	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 きゅうり ソーメン ネギ	白身魚のおじや ミルク	
31	木	弁 当 会				きつままッシュ ミルク



# 1 月 幼児食予定献立表



平成 31 年

玉の子夜間保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食					4 天津井 きゅうりの和え物 味噌汁 フルーツ	5 ご飯 さばの照り焼き 大根イリチー 野菜ゴマサラダ わかめスープ フルーツ
離乳食					魚と人参のおじや きゅうりつぶし煮 味噌汁	おかゆ 魚のそぼろ煮 軟らかサラダ スープ
幼児食	7 ご飯 白菜と豚肉の煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	8 ご飯 鮭のフライタルタルソース 温野菜サラダ スープ フルーツ	9 麦ご飯 ビーフシチュー 野菜サラダ スープ フルーツ	10 ご飯 田芋と野菜のてんぷら 切り干し大根の煮物 モズク酢 味噌汁 フルーツ	11 <b>弁当会</b> (ムーチー作り)	12 えびピラフ 南瓜のサラダ スープ フルーツ
離乳食	おかゆ 魚と白菜の煮物 軟らか春雨サラダ 味噌汁	おかゆ 魚のそぼろ煮 野菜の煮物 スープ	おかゆ 魚と野菜のシチュー 軟らか野菜サラダ スープ	おかゆ 魚と野菜の煮物 きゅうりつぶし煮 味噌汁		野菜おじや 南瓜のマッシュ スープ
幼児食	14 <b>成人の日</b>	15 豚肉のカレー トマトとレタスのサラダ サラダ菜のむらくもスープ フルーツ	16 黒米ご飯 イカフライ 野菜と豆腐のサラダ 冬瓜ンブシー フルーツ	17 ご飯 ゴーヤーミートローフ ひじき五目煮 胡瓜の和え物 清汁 フルーツ	18 粟ご飯 うじら豆腐 フルーツ からし菜炒め 胡瓜の和え物 じゃが芋と若布の味噌汁	19 鮭チャーハン マカロニサラダ レバーシソ フルーツ
おやつ		野菜のおじや 軟らかトマト スープ	おかゆ 魚と豆腐の煮物 野菜軟らか煮 冬瓜の味噌汁	おかゆ 魚と人参の煮物 きゅうり軟らか煮 清汁	おかゆ 魚と野菜の煮物 ポテトのマッシュ 豆腐の味噌汁	おかゆ 魚の葛煮 スープ 軟らかマカロニサラダ
幼児食	21 ご飯 ミートローフ ブロッコリーソテー キャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ	22 豚挽き肉とモズクのそぼろあん丼 トマトとレタスのサラダ 味噌汁 フルーツ	23 ご飯 クービーリチー ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	24 粟ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 中華コーンスープ フルーツ	25 そぼろご飯 きゅうりとわかめの三杯酢 味噌汁 フルーツ	26 <b>おゆうぎ会</b> (職員研修)
離乳食	おかゆ 魚の人参の煮物 ブロッコリー軟らか煮 味噌汁	おかゆ 魚と野菜の煮物 軟らかレタスサラダ 味噌汁	おかゆ 魚と豆腐の煮物 ブロッコリー軟らか煮 味噌汁	おかゆ 魚のそぼろ煮 マッシュポテト スープ	おかゆ 魚と野菜の煮物 きゅうりつぶし煮 味噌汁	
幼児食	28 麦ご飯 納豆 切り干し大根のオムレツ 豚肉と野菜の中華炒め アーサ入りゆし豆腐 フルーツ	29 チキン甘酢あん丼 きゅうりと大豆のサラダ 味噌汁 フルーツ	30 ご飯 白身魚フライ スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	31 <b>弁当会</b>		
離乳食	おかゆ 魚の大根の煮物 野菜軟らか煮 ゆし豆腐	おかゆ 魚の野菜あん 軟らかサラダ 味噌汁	おかゆ 魚の葛煮 軟らかスパゲティサラダ 味噌汁			