



1月給食だより



(離乳後期)

日曜 付日	曜日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの動きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
4	木	しらすずと野菜のうどん 蒸しじゃが芋 ブロッコリーのお浸し 牛乳	しらすず 牛乳	人参・玉ねぎ・あおさのり ブロッコリー・人参	うどん じゃが芋	だし・醤油 塩	野菜おじや
5	金	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 蒸しさつま芋 味噌汁	鶏むき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉 じゃが芋 おつゆ鮭	醤油	鶏のりおじや 牛乳
9	火	鶏肉と野菜の煮物 里芋の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏むき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉 里芋 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油 塩	人参のおかゆ 牛乳
10	水	鶏塩おじや きゅうりの煮浸し スープ	鶏むき肉(ささみ) 豆腐	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり わかめ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜のパンがゆ 牛乳
11	木	蒸しじゃが 蒸しブロッコリー パンがゆ スープ 牛乳	鶏むき肉(ささみ) 牛乳	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー キャベツ・きゅうり・だし昆布	じゃが芋・砂糖 食パン	醤油 塩	スティックバナナ
12	金	鶏野菜うどん 蒸かぼちゃ キャベツのお浸し	鶏むき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・きゅうり	うどん・でん粉	醤油 醤油	野菜おじや 牛乳
15	月	白身魚の彩り煮 里芋の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	ピーマン・人参・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・大根・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	納豆おじや 牛乳
16	火	鶏肉と野菜の煮物 かぶの旨煮 5倍がゆ スープ	鶏むき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・きゅうり・だし昆布 かぶ・だし昆布 キャベツ・わかめ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ 牛乳
17	水	豆腐の野菜あんかけ 大根の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・だし昆布 大根・だし昆布・あおさのり 万願ねぎ・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産) 里芋	醤油 醤油 塩	根菜おじや 牛乳
18	木	豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏むき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜 白菜・わかめ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ 牛乳
19	金	ひき肉うどん 蒸しさつま芋 小松菜サラダ 牛乳	鶏むき肉(ささみ) 牛乳	大根・人参・だし昆布 小松菜・人参	うどん・砂糖 さつま芋	醤油 塩	しらすずのおかゆ
22	月	白身魚の治部煮 きゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 豆腐・赤みそ・白みそ	だし昆布 きゅうり・人参 キャベツ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 牛乳
23	火	鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏むき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり わかめ・だし昆布	じゃが芋・でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	りんごの甘煮 牛乳
24	水	豆腐のしらすずあんかけ 大根の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	豆腐・しらすず 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 大根・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油 塩	野菜おじや 牛乳
25	木	煮込みうどん 蒸しブロッコリー きゅうりのお浸し 牛乳	鶏むき肉(ささみ) 牛乳	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー きゅうり・人参	うどん	醤油 醤油	スティックバナナ
26	金	鶏塩おじや 蒸しじゃが芋 スープ	鶏むき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・白菜・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	野菜のパンがゆ 牛乳
29	月	豆腐のそぼろ煮 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏むき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり ほうれん草・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	納豆おじや 牛乳
30	火	鶏肉と野菜の煮物 切干の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏むき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・だし昆布 切干大根・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	蒸しさつま芋 牛乳
31	水	白身魚の煮付 蒸し里芋 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・大根・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産)	醤油	スティックバナナ 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。