



# 1月 離乳食予定献立表



令和2年 12月28日 小柳保育園

日 曜日	献立	主な食材
4月	卵煮込みうどん チーズ 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん チーズ 果物
5火	ごはん 五目卵焼き 小松菜のやわらか煮 粉ふき芋 味噌汁 果物	卵 ひじき 鶏肉 人参 小松菜 じゃがいも 玉ねぎ 果物
6水	チャーハン 棒棒鶏風サラダ トマト 蒸し鶏 澄まし汁 果物	長ねぎ 卵 きゅうり もやし トマト 鶏むね 豆腐 果物
7木	パン ハンバーグ 野菜のマリネ風 芋マッシュ スープ 果物	パン 合いびき肉 じゃがいも きゅうり トマト キャベツ 卵 果物
8金	しらすごはん けの汁 きゃべつ煮 野菜マッシュポテト 果物	大根 人参 豆腐 じゃがいも きゃべつ しらす 果物
9土	ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
12火	ごはん 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーの出汁煮 味噌汁 果物	鶏肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 豆腐 果物
13水	ごはん 魚のねぎソース 小松菜磯和え 大根煮 味噌汁 果物	ごはん 白身魚 長ねぎ 小松菜 のり 大根 豆腐 果物
14木	スパゲティーミートソース サラダ ポテトオムレツ スープ 果物	スパゲティ 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり じゃがいも 人参 果物
15金	麻婆丼風 ナムル風 野菜の具沢山スープ 果物	豆腐 ひき肉 もやし 人参 きゅうり キャベツ 大根 果物
16土	ごはん 肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
18月	野菜とコーンのにゅう麺 果物	卵 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 果物 そうめん
19火	わかめごはん せんべい汁 干キャベツ ミートボール 果物	わかめ 人参 鶏肉 大根 白菜 ごぼう せんべい きゃべつ 卵 果物
20水	ごはん 赤魚の煮付け 筑前煮風 きゅうりの和え物 味噌汁 果物	赤魚 大根 人参 鶏もも ごぼう きゅうり 白菜 しめじ 果物
21木	パン 鶏の肉のあんかけ煮 もやし炒め 人参煮 コーンスープ 果物	パン 鶏もも もやし 人参 コーン 卵 果物
22金	やきとり丼 ポテトサラダ 具沢山味噌汁 果物	鶏肉 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 大根 長ねぎ わかめ 果物
23土	そぼろ丼 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
25月	肉うどん 果物	うどん 卵 豚肉 長ねぎ ほうれん草 果物
26火	ごはん 焼き肉 無限ピーマン かぼちゃ煮 味噌汁 果物	豚肉 玉ねぎ ピーマン シーチキン かぼちゃ きゃべつ 果物
27水	ごはん 焼き鮭 きゃべつと卵のスープ煮 ブロッコリー 味噌汁 果物	鮭 きゃべつ 卵 ブロッコリー 大根 なめこ 果物
28木	ごはん チンジャオロース風 トマト さつまいも煮 味噌汁 果物	ピーマン 豚肉 トマト さつまいも もやし 人参 果物
29金	納豆ご飯 豚汁 スパ煮 果物	じゃがいも 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 スパゲティ 納豆 果物
30土	親子丼 ポテトサラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出ししています。

◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べた後、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



## お願い

食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。  
**食材除去食、対応食を留意します。** アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。

