



あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ
-------------------	-------------------------	------------------------	--------	-----

4	水	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・トマトケチャップ	お茶 お菓子
5	木	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	牛乳 ★シュガートースト
6	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・七草汁・焼きのり	豚肉・さつま揚げ・豆腐・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・大根・かぶ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 ★七草おにぎり
7	土	三色丼・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ・うす揚げ・みそ	ほうれん草・人参・長葱・果物	うるち米・油・砂糖	酒・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子
10	火	豚肉と根菜の甘辛煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・なめこ・小松菜・長ねぎ・果物	しらたき・油・砂糖	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳 ★ピザトースト
11	水	さけのオーロラソース焼き・白菜のもみ漬け・みそ汁・果物	魚・塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・白菜・人参・大根・+Cもやし・小松菜・果物	マヨネーズ・砂糖	トマトケチャップ・塩・だし汁	牛乳 ★おにぎり
12	木	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・ごまふりかけ	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ	油・砂糖・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ（コンソメ）	スキムミルク ★ホットケーキ
13	金	松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁	鶏ひき肉・豆腐・みそ・青のり・大豆・昆布・鮭・かまぼこ	玉ねぎ・しょうが・大根・人参・ごぼう・長ねぎ	砂糖・片栗粉	しょうゆ・塩・酒・だし汁	牛乳 お菓子
14	土	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ほうれん草・人参・もやし・ぜんまい・干しいたけ・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	うるち米・油・ごま油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・鶏がらスープ	牛乳 お菓子
16	月	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	スキムミルク お菓子
17	火	★誕生会献立★ カレーピラフ・ツナサラダ・わかめのスープ・果物	ベーコン・ツナ・わかめ・豆腐	玉ねぎ・ホールコーン缶・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・長葱・果物	うるち米・油・マヨネーズ	塩・カレー粉・酢・鶏がらスープ	牛乳 肉まん
18	水	親子煮・ひじきサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁	ショア お菓子
19	木	★食育の日★ さけの焼き漬け・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・旬の果物	鮭・かつお節・豆腐・みそ	とう菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	砂糖・さつまいも・こんにゃく	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	牛乳 ★揚げパン
20	金	かき揚げ・うどん汁・焼きのり	ちくわ・青のり・鶏肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	さつまいも・小麦粉・油・乾麺（うどん）	塩・だし汁・みりん・しょうゆ	牛乳 お菓子
21	土	焼肉丼・わかめのスープ・果物	豚肉・わかめ	ピーマン・人参・玉ねぎ・長葱・果物	うるち米・油・ごま油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・鶏がらスープ・塩	牛乳 お菓子
23	月	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・小松菜・もやし	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	スキムミルク お菓子
24	火	さけのみそ煮・三色ひたし・ワンタン汁	魚・みそ・豚肉	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・長ねぎ	砂糖・ワンタンの皮・ごま油	みりん・しょうゆ・だし汁・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	お茶 ★おにぎり
25	水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・玉ねぎ・チンゲン菜	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	のむヨーグルト お菓子
26	木	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨ごま	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	カルピス お菓子
27	金	クリームシチュー・和風サラダ・果物	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ・酢	お茶 お菓子
28	土	焼飯・中華スープ・果物	豚ひき肉・なると	長葱・えのきたけ・人参・果物	うるち米・油・ごま油	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子
30	月	厚揚げと大根の炒め煮・白菜のスープ・果物・ごまふりかけ	厚揚げ・豚肉・みそ・ベーコン	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	牛乳 ★おにぎり
31	火	からすがれいの塩麹漬焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	魚・わかめ・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・もやし	砂糖・ごま・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	スキムミルク お菓子

\*おやつ飲み物がスキムミルクと記載の場合は、3歳未満児さんはフォローアップミルクを提供します。\*★マークの日は手作りおやつです。

\*マークの日は完全給食です。3歳以上児さんは、ごはんはいりません。\*マークの日にはスプーンを持たせてください。\*園の都合により、献立内容を多少変更することがあります。



令和4年度 1月 離乳食献立表 青い鳥保育園



日	曜	午前の食事			午後の食事		
		離乳中期 (7~8か月頃) 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	離乳後期 (9~11か月頃) 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	離乳完了期 (12~18か月頃) 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
4	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 カレー 果物	ミルク	おじゃ	お茶 お菓子
5	木	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	軟飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 シュガートースト
6	金	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 七草汁 焼きのり じゃがいものきんぴら炒め煮	軟飯 七草汁 焼きのり じゃがいものきんぴら炒め煮	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
7	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
10	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 焼きのり 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 みそ汁 焼きのり 豚肉と野菜の炒め煮 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 ピザトースト
11	水	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 みそ汁 煮魚 白菜のもみ漬け 果物	軟飯 みそ汁 煮魚 白菜のもみ漬け 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
12	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 野菜スープ ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
13	金	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 新潟の雑煮汁 松風焼き 昆布豆	軟飯 新潟の雑煮汁 松風焼き 昆布豆	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
14	土	野菜おじゃ 刻み果物	みそおじゃ 果物	みそおじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
16	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	軟飯 野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
17	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	野菜リゾット ツナサラダ わかめスープ 果物	カレーピラフ ツナサラダ わかめスープ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
18	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 親子煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 親子煮 ひじきサラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
19	木	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそけんちん汁 煮魚 とう菜のおひたし 果物	軟飯 みそけんちん汁 焼き魚 とう菜のおひたし 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 揚げパン
20	金	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 うどん汁 野菜の煮物 焼きのり	軟飯 うどん汁 野菜の煮物 焼きのり	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
21	土	しらすおじゃ 刻み果物	しらすおじゃ 果物	しらすおじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
23	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーソテー	軟飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーソテー	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
24	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 煮魚 三色ひたし	軟飯 ワンタン汁 煮魚 三色ひたし	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
25	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 かき卵コーンスープ つくね焼き ポテトサラダ	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き ポテトサラダ	ミルク	おじゃ	のむヨーグルト お菓子
26	木	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
27	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 クリームシチュー ほうれん草のあえもの 果物	軟飯 クリームシチュー ほうれん草のあえもの 果物	ミルク	おじゃ	お茶 お菓子
28	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
30	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 白菜のスープ 豚肉と大根の炒め煮 果物	軟飯 白菜のスープ 豚肉と大根の炒め煮 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
31	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 おひたし	軟飯 みそ汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子