



1 月 献 立 表



1月の献立のテーマは「行事食や郷土料理を知ろう」です。

今月の旬の食材は…さつまいも、さといも、ほうれん草、大根、白菜、ブロッコリーなど

日	曜	献 立 表	午後のおやつ
5	月	ナポリタン・フライドおさつ・バナナ	ほうれん草ケーキ
6	火	魚の照焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・さつまいもの甘煮・みかん	シュガートースト
7	水	鶏肉と昆布の煮込み・がじつ和え・バナナ	ヨーグルトゼリー
8	木	焼魚・金時にニンジンとチンゲン菜のナムル・れんこんのおかか煮・みかん	アンマン
9	金	ハッシュ・ド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	おはぎ
10	土	肉じゃが・小松菜の浸し・バナナ	お菓子
13	火	レバーのごまみそあえ・だいこんの酢のもの・粉ふきいも・バナナ	ピザトースト
14	水	高野豆腐の卵とじ・キャベツの即席漬・みかん	子狐ご飯
15	木	焼きそば・ブロッコリーの浸し・バナナ	ココアクッキー
16	金	人参ごはん・魚のさざれ焼き・短冊サラダ・粉ふき芋・みかん ※ご飯はいりません	シュガーパイ
17	土	焼豆腐の含め煮・ほうれん草の浸し・バナナ	お菓子
19	月	煮魚・ごま酢あえ・にんじんの煮付・バナナ	オレンジババロア
20	火	のっぺい・納豆の磯和え・みかん	ショートブレッドクッキー
21	水	れんこんと白菜の松風焼き・さつまいもの甘煮きんとん風・だいこんの酢のもの	じゃこのせトースト
22	木	味噌おでん・茹ブロッコリー・柑橘類	豆乳くずもち
23	金	ムニエル・レンコンのごまマヨサラダ・キャベツのおかか炒め・バナナ	炊き込みご飯
24	土	炒めビーフン・かえりの佃煮・柑橘類	お菓子
26	月	魚のカレー焼・中華風サラダ・チーズポテト・バナナ	お菓子
27	火	鶏肉の照焼き・ほっこり白あえ・茹ブロッコリー・柑橘類	誕生日ケーキ
28	水	豚肉のソース煮・野菜ソテー・にんじんの甘煮・バナナ ※ご飯はいりません	おさつゴマ焼き
29	木	コーンクリームスパゲッティ・茹ブロッコリー・柑橘類	ジャムサンド
30	金	魚のから揚げ・和風サラダ・さつまいもの煮付・バナナ	ほうれん草ケーキ
31	土	炒め豆腐・はくさいの浸し・バナナ	お菓子



1月 離乳献立表



日	曜	献立表
5	月	煮込みスパ・茹おさつ・バナナ
6	火	煮魚・茹ほうれん草とみかん
7	水	鶏肉と野菜の煮込み・茹野菜・バナナ
8	木	白身魚の煮つけ・茹野菜・みかん
9	金	ミートスープ・茹大根・バナナ
10	土	牛肉と野菜の柔らか煮・茹小松菜・バナナ
13	火	ミートスープ・茹ポテト・バナナ
14	水	チキンスープ・茹キャベツの即席漬・みかん
15	木	煮込みそば・茹ブロッコリー・バナナ
16	金	白身魚のスープ・茹ポテト・みかん
17	土	焼豆腐のスープ・茹ほうれん草・バナナ
19	月	煮魚・茹野菜・バナナ
20	火	野菜のコロコロ汁・納豆・みかん
21	水	そばろスープ・茹だいこん・バナナ
22	木	おでん風・茹ブロッコリー・柑橘類
23	金	煮魚・茹ブロッコリー・バナナ
24	土	煮込みビーフン・かえりのふりかけ・柑橘類
26	月	白身魚の煮つけ・茹ポテト・バナナ
27	火	チキンスープ・茹ブロッコリー・柑橘類
28	水	ミートスープ・茹野菜・バナナ
29	木	煮込みスパ・茹ブロッコリー・柑橘類
30	金	白身魚のスープ・茹野菜・バナナ
31	土	豆腐と野菜のスープ・茹はくさい・バナナ

