

平成31年1月献立表 (後期・カミカミ期)

1月	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	休園日	休園日	休園日	かき玉うどん 豆腐と野菜の煮物 みかんと大根の和え物	ささみのあんかけうどん ツナと小松菜のサラダ りんごの甘煮 野菜スープ
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
5倍粥 かぶとそぼろのホワイトソース煮 キャベツとみかんのサラダ 野菜スープ	しらすのちらし粥 鮭の照り焼き 大根とにんじんの甘酢あえ 赤ちゃんすまし汁	りんご粥 中華風野菜煮込み すりおろしきゅうりのサラダ くずし豆腐のとろみ汁	にんじん粥 カレーの味噌煮 ほうれん草のごま和え 赤ちゃん沢煮椀	チーズトースト お麩入りハンバーグ ヨーグルトサラダ 豆乳チャウダー	ほうとう風うどん じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめの和え物
卵雑炊 ミルク	まんまるスイートポテト ミルク	パンプディング ミルク	ぶるぶるババロア ミルク	ぜんざい風あずき粥 ミルク	お好み焼き風蒸しパン ミルク
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
成人の日	野菜たっぷりにゅう麺 豆腐入り肉団子 ブロッコリーとしらすの和え物	さつまいも粥 野菜とささみの細切り煮 ひじきと小松菜の煮物 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 フィッシュンチュー スティックサラダ 野菜スープ	キャベツ粥 コロケ風おやき 豆腐とトマトのお浸し 赤ちゃん味噌汁	肉そぼろうどん 納豆サラダ 野菜のヨーグルト和え
	マッシュポテトグラタン ミルク	赤ちゃんベイクッキー ミルク	味噌蒸しパン ミルク	りんごのすりおろし寒天 ミルク	しらす雑炊 ミルク
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
きなこ粥 キャベツと鶏肉の炒め物 わかめの中華風酢の物 野菜スープ	りんご粥 鮭の甘味噌焼き ブロッコリーの白和え 赤ちゃん味噌汁	あずきとほうれん草のお粥 しらすの野菜あんかけ 白菜の納豆和え 赤ちゃんすまし汁	たまご粥 ささみのトマトあんかけ きゅうりのさっぱりサラダ 青菜のミルクスープ	5倍粥 たらのソテー 豆腐ソース 炒り卵とほうれん草の和え物 赤ちゃん味噌汁	鶏だし野菜うどん 大根パンパンジー りんごとお麩の煮物
いもようかん ミルク	サクサクきなこクッキー ミルク	かぼちゃの茶巾 ミルク	けんちんうどん ミルク	シュガートースト ミルク	たっぷり野菜オムレツ ミルク
28 月	29 火	30 水	31 木	<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>食べものを見たり、触れたり、においや温度を感じることで赤ちゃんの視覚、触覚、嗅覚などの感覚が刺激されます。「食事をする」ということは、たくさん感覚を使うことが得られる場でもあります。食材や食具を持たせてみたり、ごはんの香りを感じさせてみたり、温かい食事をすることでさまざまな体験につながります。食べるだけでなく、色々な感覚を食を通して養いましょう。</p>	
5倍粥 鶏の甘辛煮 野菜のココロサラダ 野菜スープ	大根菜粥 カレーの塩焼き 根菜のきんぴら 赤ちゃん味噌汁	トマトのあんかけにゅう麺 マッシュポテト しらすのシーザーサラダ ポクポクポトフ	かぼちゃ粥 鮭の和風ステーキ わかめと豆腐の和え物 赤ちゃん味噌汁		

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。 からまつ保育園
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

平成31年1月献立表 (完了期・パクパク期)

1月	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	休園日	休園日	休園日	かき玉うどん 豆腐と野菜の煮物 みかん	ささみときのこのスパゲティ ツナサラダ 小松菜のスープ りんご
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
軟飯 かぶとそぼろのホワイトソース煮 コールスローサラダ 野菜スープ 赤ちゃんみかん寒天	しらすのちらし粥 ぶりの照り焼き 大根とにんじんの甘酢あえ ほうれん草のすまし汁 いちご	軟飯 中華風野菜炒め 春雨サラダ くずし豆腐のとろみ汁 りんご	にんじん粥 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 赤ちゃん沢煮椀 みかん	チーズトースト お麩入りハンバーグ トマトとブロッコリーのサラダ 豆乳チャウダー ヨーグルト	ほうとう風うどん じゃがいものそぼろ煮 グレープ寒天
卵雑炊 麦茶	まんまるスイートポテト 麦茶	パンプディング 麦茶	ぶるぶるババロア 麦茶	ぜんざい風あずき粥 麦茶	お好み焼き風蒸しパン 麦茶
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
成人の日	野菜たっぷりラーメン 豆腐入り肉団子 ブロッコリーとしらすの和え物 みかん	さつまいも粥 野菜と豚肉の細切り炒め ひじきの煮物 小松菜ともやしの味噌汁 ヨーグルト	軟飯 フィッシュンチュー スティックサラダ 野菜スープ りんご	にんじん粥 コロケ風おやき 蒸しキャベツ プチトマト 豆腐とねぎの味噌汁 いちご	肉そぼろうどん ちくわのサラダ ヨーグルト
	マッシュポテトグラタン 麦茶	赤ちゃんベイクッキー 麦茶	味噌蒸しパン 麦茶	りんごのすりおろし寒天 麦茶	しらす雑炊 麦茶
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
きなこ粥 キャベツと豚肉の炒め物 わかめの中華風酢の物 ごぼうと長葱の中華汁 いちご	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの白和え かき玉味噌汁 赤ちゃんりんご寒天	あずきとほうれん草のお粥 えびの野菜あんかけ 白菜の納豆和え お麩のすまし汁 1月のバースディケーキ	たまご粥 ささみのトマトあんかけ きゅうりのさっぱりサラダ 青菜のミルクスープ みかん	軟飯 かじきのソテー 豆腐ソース 炒り卵とほうれん草の和え物 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	鶏だし野菜ラーメン 大根パンパンジー りんご
いもようかん 麦茶	サクサクきなこクッキー 麦茶	かぼちゃの茶巾 麦茶	けんちんうどん 麦茶	シュガートースト 麦茶	たっぷり野菜オムレツ 麦茶
28 月	29 火	30 水	31 木	<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食から食材の幅を広げることは大切なことであり、食材の栄養素と味には深い関係があります。たんぱく質はうま味、炭水化物は甘味、ミネラルは塩味、ビタミンは苦味や酸味を感じます。いろいろな食材を食べることで体に栄養素を取り入れて成長につながり、この5つの基本の味に慣れさせていくことが大切です。</p>	
軟飯 鶏の甘辛煮 野菜のココロサラダ わかめスープ みかん	大根菜粥 さばの塩焼き れんこんのきんぴら さつまいも豚汁 りんご	トマトソーススパゲティ しらすのサラダ ポクポクポトフ ヨーグルト	軟飯 ぶりの和風ステーキ わかめと豆腐の和え物 かぼちゃと厚揚げの味噌汁 いちご		

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。 からまつ保育園
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。