

令和3年1月献立表（後期・カミカミ期）



●ひとことメッセージ●

離乳食は子どもの口の大きさを考えて、食べ物を小さく切ること大切です。ですが、必要以上に小さく切ったり、柔らかすぎてしまうとまる飲みや早食いの原因になってしまいます。野菜などは大人が指に少し力を入れてつぶせる固さくらいがよいでしょう。また、次から次へとスプーンを口に運んでしまうのではなく、しっかりと咀嚼しているか確認し、あせらず食べられるようにしましょう。

						1	2
						金	土
						元旦	休園日
4	5	6	7	8	9		
月	火	水	木	金	土		
トマト粥 鶏肉とたまねぎの炒め煮 フレンチサラダ 野菜スープ	りんご粥 親子煮 ブロッコリーサラダ 赤ちゃん味噌汁	具だくさんしらす雑炊 鶏と野菜の煮物 紅白和え	大根菜粥 カレイの照り焼き ほうれん草とたまごの和え物 赤ちゃんすまし汁	にんじん粥 味噌マヨチキン キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	鶏の煮込みうどん 大根とほうれん草の和え物 さつまいもヨーグルト		
にゅう麺 ミルク	やわらかプリン ミルク	マッシュポテトグラタン ミルク	カラフル蒸しパン ミルク	おいもと小豆のミルクスープ ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク		
11	12	13	14	15	16		
月	火	水	木	金	土		
成人の日	ひじき粥 鮭のかぶら蒸し 納豆の五目煮 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 キャベツたっぷり肉炒め 青菜ともやしの和え物 野菜スープ	きなこ粥 そばろのたまごあんかけ 小松菜のおかかナムル 赤ちゃん味噌汁	ほうれん草粥 フィッシュシチュー にんじんドレッシングサラダ 野菜スープ	きのこのとろみうどん チーズサラダ スティック野菜		
	チーズいもち ミルク	いちごゼリー ミルク	フレンチトースト ミルク	ふろふき大根 ミルク	ころころおにぎり ミルク		
18	19	20	21	22	23		
月	火	水	木	金	土		
小松菜粥 チキンのクリーム煮込み 大根とわかめのサラダ 野菜スープ	きなこ粥 豆腐の衣笠煮 青菜とささみのサラダ 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 鮭の甘辛焼き キャベツの納豆和え 赤ちゃん味噌汁	たまご粥 鶏肉の三色あん 大根のパンパンジーサラダ 野菜スープ	チーズ粥 たらの味噌煮 キャベツとかぶの和え物 野菜たっぷり味噌汁	鶏だしうどん 厚揚げときのこのあんかけ りんごのホットサラダ		
ごぼうと油揚げのにゅう麺 ミルク	しらす入りねぎおやき ミルク	いもようかん ミルク	にんじんケーキ ミルク	小松菜のクリームマカロニ ミルク	きなこ蒸しパン ミルク		
25	26	27	28	29	30		
月	火	水	木	金	土		
5倍粥 たらのトマトあんかけ 白菜と納豆のネバネバサラダ くずし豆腐のとろみ汁	ほぐし鮭のお粥 ささみの野菜ソース ブロッコリーとにんじんのソテー 冬野菜のスープ	しらす粥 豆腐と大根の煮物 ほうれん草のごま和え 赤ちゃん味噌汁	トマトにゅう麺 赤ちゃんつくね チーズポテトサラダ	5倍粥 鶏とごぼうの土佐煮 ブロッコリーのツナ和え 赤ちゃん味噌汁	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 にんじんグラッセ		
アップルスイートポテト ミルク	かき玉うどん ミルク	パン粥 ミルク	おやつドリア ミルク	手作りボーロ ミルク	粉ふきいも ミルク		

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

からまつ保育園

令和3年1月献立表（完了期・パクパク期）

 <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>まだ奥歯が生えそっていない赤ちゃんが多い時季です。そのため、お肉のように繊維があって噛み切りづらいものや歯ごたえのあるものは食べることが難しい場合があるでしょう。このような時は、肉や野菜の繊維を断つように切ったり、片栗粉をまぶして調理するとふんわりとやわらかな食感になり、食べやすくなります。</p> </div>				1	2
				金	土
				元旦	休園日
4	5	6	7	8	9
月	火	水 お正月メニュー 木		金	土
トマト粥 豚肉とたまねぎの炒め煮 フレンチサラダ 野菜スープ フルーツ寒天	軟飯 親子煮 ブロッコリーサラダ お麩の味噌汁 りんご	具だくさんしらす雑炊 鶏と野菜の煮物 紅白和え いちご	大根菜粥 カレーの照り焼き ほうれん草とたまごの和え物 わかめのすまし汁 みかん	にんじん粥 味噌マヨチキン キャベツとベーコンのサラダ コーンポタージュ りんご	豚肉の煮込みうどん れんこんといんげんのきんぴら ヨーグルト
にゅう麺 麦茶	やわらかプリン 麦茶	マッシュポテトグラタン 麦茶	カラフル蒸しパン 麦茶	おいもと小豆のミルクスープ 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土
成人の日	ひじき粥 鮭と野菜の重ね蒸し 納豆の五目煮 かぶの味噌汁 みかん	軟飯 キャベツたっぷり肉炒め 青菜ともやしの和え物 長葱とごぼうのスープ ヨーグルト	きなこ粥 そぼろのたまごあんかけ 白菜のおかかナムル 小松菜と豆腐の味噌汁 グレープ寒天	軟飯 フィッシュシチュー にんじんドレッシングサラダ ほうれん草のスープ りんご	きのこスパゲティ チーズサラダ オニオンスープ オレンジ寒天
	チーズいもち 麦茶	いちごゼリー 麦茶	フレンチトースト 麦茶	ふろふき大根 麦茶	ころころおにぎり 麦茶
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土
小松菜粥 チキンのクリーム煮込み れんこんとわかめのサラダ 野菜スープ アップル寒天	きなこ粥 油揚げと豆腐の衣笠煮 青菜とささみのサラダ 赤ちゃん味噌汁 和歌山のみかんゼリー	軟飯 鮭の甘辛焼き キャベツの納豆和え 大根の味噌汁 いちご	たまご粥 鶏肉の三色あん 大根のバンバンジーサラダ 春雨の具だくさん汁 ヨーグルト	チーズ粥 焼きさば キャベツとかぶの和え物 野菜たっぷり味噌汁 りんご	鶏だしタンメン 厚揚げときのこのあんかけ フルーツ寒天
ごぼうと油揚げのにゅう麺 麦茶	しらす入りねぎおやき 麦茶	いもようかん 麦茶	にんじんケーキ 麦茶	小松菜のクリームマカロニ 麦茶	きなこ蒸しパン 麦茶
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
軟飯 たらのトマトあんかけ 白菜と納豆のネバネバサラダ くずし豆腐のとろみ汁 みかん	ほぐし鮭のお粥 ささみの野菜ソース ブロッコリーとにんじんのソテー 冬野菜のスープ 1月のパースデイケーキ	しらす粥 豆腐と大根の煮物 ほうれん草とちくわのごま和え 赤ちゃん味噌汁 オレンジ寒天	トマトラーメン 赤ちゃんつくね チーズポテトサラダ フルーツ寒天	軟飯 鶏とごぼうの土佐煮 ブロッコリーのツナ和え 赤ちゃん豚汁 ヨーグルト	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 アップル寒天
アップルスイートポテト 麦茶	かき玉うどん 麦茶	パン粥 麦茶	おやつドリア 麦茶	手作りポーロ 麦茶	粉ふきいも 麦茶

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

からまつ保育園