





令和4年1月献立表（後期・カミカミ期）

						
					1 土	
					休園日	
3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	
休園日	トマト粥 鶏肉の柔らか煮 大根のサラダ 野菜たっぷりスープ	野菜粥 豆腐ときゅうりのからかぼちゃ 魚のフリッター 赤ちゆんスープ	5倍粥 鶏肉とほうれん草のソテー しらす入り卵焼き 赤ちゆんお雑煮風	青菜入り粥 鮭のココロ焼き かぼちゃのサラダ 赤ちゆんすまし汁	ツナとコーンのマカロニ チーズサラダ さつま芋のうま煮 野菜スープ	
	にゅう麺 ミルク	焼きドーナツ ミルク	人参入りおやき ミルク	ふろふき大根 ミルク	赤ちゆんパンケーキ ミルク	
10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	
成人の日	5倍粥 鶏のクリーム煮 かぶの煮物 赤ちゆんスープ	にんじん粥 白身魚のソテー ツナとキャベツのサラダ 赤ちゆん味噌汁	鶏だしラーメン コーンの肉団子 ステック野菜 青菜ともやしの和え物	きのご粥 野菜の煮物 豆腐と鶏肉のうま煮 具だくさん味噌汁	わかめうどん 青菜のお浸し 厚揚げの煮物	
	ココロにおにぎり ミルク	赤ちゆんマフィン ミルク	手作りパンクインプリン ミルク	クリームマカロニ ミルク	ほくほくじゃがいも ミルク	
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	
	ケチャップマカロニ 大根サラダ ブロッコリーと人参のソテー 野菜スープ 野菜雑炊 ミルク	野菜粥 鶏のチーズ焼き 卵焼き トマトスープ 手作りボーロ ミルク	5倍粥 鮭のクリームシチュー 人参サラダ 野菜スープ やきそば ミルク	納豆粥 たらのフリッター かぶと青菜のサラダ 赤ちゆん味噌汁 フルーツグラタン ミルク	野菜うどん ツナサラダ 鶏と豆腐のうま煮 赤ちゆんお好み焼き ミルク	
24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	
	赤ちゆん三色粥 キャベツとかぶの白和え 白身魚入り汁 野菜スープ お麩ラスク ミルク	ステックパン 赤ちゆんバーグ 焼きポテトのマッシュ 野菜スープ マカロニきなこ ミルク	にんじん粥 白身魚のそぼろあんかけ きゅうりのサラダ 具だくさんスープ アップルスイートポテト ミルク	ほうれん草粥 鶏肉のソテー マカロニサラダ 赤ちゆん味噌汁 パン粥 ミルク	5倍粥 たらと野菜の煮物 すりおろし大根のサラダ 豆腐の味噌汁 お楽しみおにぎり ミルク	赤ちゆん野菜ラーメン しらすのサラダ 厚揚げのうま煮 チーズパン ミルク
31 月	<p>●ひとことメッセージ● 必要以上に食べ物を小さく切ったり、柔らかくしてしまおうとすると飲みや早食いの原因になってしまうこともあります。 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。</p>					

※ 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。

令和4年1月献立表（完了期・パクパク期）

						
					1 土	
					休園日	
3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	
休園日	赤ちゆんハンバーグ キャベツのサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツポンチ	赤ちゆん中華丼風 人参サラダ かき玉スープ りんご	ほうれん草粥 鶏の照り焼き しらす入り卵焼き 赤ちゆんお雑煮風 いちご	赤ちゆん七草粥 鮭のチーズ焼き 青菜と厚揚げの煮物 赤ちゆんすまし汁 みかん	ツナとコーンのマカロニ チーズサラダ 野菜スープ ヨーグルト	
	にゅう麺 麦茶	焼きドーナツ 麦茶	人参入りおやき 麦茶	ふろふき大根 麦茶	赤ちゆんパンケーキ 麦茶	
10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	
成人の日	軟飯 鶏肉のクリーム煮 具だくさんサラダ かぶのスープ オレンジ寒天	にんじん粥 白身魚のバター焼き ツナとキャベツのサラダ 赤ちゆん味噌汁 りんご	鶏だしラーメン ミニしゅうまい風 ステックサラダ ミルク寒天	きのご粥 赤ちゆん炒り鶏 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 みかん	わかめうどん 厚揚げの煮物 アップル寒天	
	ココロにおにぎり 麦茶	赤ちゆんマフィン 麦茶	手作りパンクインプリン 麦茶	クリームマカロニ 麦茶	ほくほくじゃがいも 麦茶	
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	
	ミートマカロニ 大根サラダ 冬野菜スープ ヨーグルト 野菜雑炊 麦茶	軟飯 白身魚の天ぷら ほうれん草のお浸し 具だくさん味噌汁 みかん	野菜粥 鶏のチーズ焼き 卵焼き トマトスープ 手作りプリン	軟飯 クリームシチュー 人参ドレッシングサラダ ほうれん草のスープ りんご	納豆粥 たらのフリッター かぶと青菜のサラダ 赤ちゆん味噌汁 ミルク寒天	ほうとう風うどん ツナサラダ フルーツポンチ 赤ちゆんお好み焼き 麦茶
24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	
	赤ちゆん三色粥 キャベツとかぶの白和え 白身魚のすまし汁 りんご	ステックパン 赤ちゆんバーグ 焼きポテト 野菜スープ 1月のバースディケーキ	赤ちゆんチャーハン ミニ春巻き きゅうりの中華サラダ 具だくさんスープ みかん	ほうれん草粥 鶏肉のソテー マカロニサラダ 赤ちゆん味噌汁 りんご	軟飯 たらと野菜の煮物 大根とレンコンのサラダ 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	赤ちゆん野菜ラーメン しらすのサラダ オレンジ寒天 チーズパン 麦茶
31 月	<p>●ひとことメッセージ● この時期はまだ奥歯が生えそろうていない赤ちゆんが多いです。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ります。 このような時は、繊維を断つように切ったり、片栗粉をまぶして焼く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>					

※ 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。