

令和5年1月献立表（中期・モグモグ期）

2	3	4	5	6	7
月	火	水	木	金	土
休園日	休園日	赤ちゃんうどん ほうれん草とお麩の和え物 みかんとさつまいもの甘煮	さつまいも粥 大根のやわらか煮 野菜スープ	トマトマカロニ ささみと野菜の白和え 野菜スープ	ほうれん草粥 にんじんのヨーグルト和え 野菜スープ
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
9	10	11	12	13	14
月	火	水	木	金	土
成人の日	大根粥 鮭と野菜のやわらか煮 豆腐のスープ	キャベツ粥 鶏肉の野菜あんかけ トマトスープ	りんご粥 白身魚とキャベツの豆腐グラタン 野菜スープ	にんじん粥 かぶとほうれん草のだし煮 かぼちゃスープ	玉子うどん 青菜のおかか和え ヨーグルト
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
16	17	18	19	20	21
月	火	水	木	金	土
マカロニのクリーム煮 きゅうりとトマトのチーズ和え 野菜スープ	7倍粥 そばろのおろし煮 野菜スープ	りんご粥 白菜としらすのすり流し 野菜スープ	二色粥 鶏とほうれん草の炒め物 野菜スープ	7倍粥 キャベツと鶏肉のクリーム煮 野菜スープ	あんかけうどん じゃがいもとツナのサラダ 野菜スープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
23	24	25	26	27	28
月	火	水	木	金	土
ミルクパン粥 ブロッコリーのクリーム煮 お芋のスープ	野菜たっぷりうどん 野菜のそばろあん ほうれん草のお浸し	野菜粥 豆腐と鶏のだし煮 野菜スープ	7倍粥 鶏肉と大根のうま煮 野菜スープ	ほうれん草粥 かぼちゃの茶巾 大根のスープ	やわらかうどん きゅうりとにんじんのサラダ りんごヨーグルト
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 80%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食は、口に入れた時の食感や舌触りの意識もしましょう。 葉物野菜は繊維が多かったり、舌触りが苦手なお子さんも多い食材のひとつです。 水溶き片栗粉でとろみをつけたり、ペースト状にしてお粥の中に入れてたりすると食べやすくなります。 ひとつ工夫をして、舌触りをよくしてみてもいかがでしょうか。</p> </div> </div>			
月	火				
7倍粥 ほぐしささみのチーズ和え かぶのスープ	わかめ粥 白身魚の煮物 鶏だしスープ				
ミルク	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5年1月献立表（後期・カミカミ期）

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
休園日	休園日	赤ちゃんきつねうどん ほうれん草とツナの和え物 みかん	さつまいも粥 大根のやわらか煮 玉子焼き 野菜スープ	トマトマカロニ 野菜の白和え 焼きポテト 玉子スープ	ほうれん草粥 ささみのやわらか焼き にんじんのヨーグルト和え 野菜スープ
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
成人の日	大根ときざみ油揚げのお粥 鮭の照り焼き やわらかきんぴら 豆腐のスープ	キャベツ粥 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草としらすの和え物 トマトスープ	りんご粥 白身魚とキャベツの豆腐グラタン 二色和え 野菜スープ	にんじん粥 赤ちゃん七福炒り鶏 かぶとほうれん草のだし煮 かぼちゃの味噌汁	玉子うどん 青菜のおかか和え ヨーグルト
	赤ちゃん蒸しパン ミルク	さつまいもきなこボール ミルク	ミニパンケーキ ミルク	ミルクプリン ミルク	じゃがバター ミルク
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
マカロニのクリーム煮 きゅうりとトマトのチーズ和え ポトフ風スープ	5倍粥 肉団子のおろし煮 キャベツの蒸しサラダ さつまいもの味噌汁	りんご粥 魚と大根のうま煮 白菜としらすの和え物 赤ちゃんすまし汁	二色粥 鶏とほうれん草の炒め物 豆腐のやわらかボール 野菜スープ	5倍粥 クリームシチュー にんじんサラダ コーンスープ	あんかけうどん じゃがいもとツナのサラダ わかめスープ
ころころおにぎり ミルク	野菜粥 ミルク	小さなかぼちゃケーキ ミルク	チーズ入りオムレツ ミルク	赤ちゃんにゅう麺 ミルク	赤ちゃんおやき ミルク
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
ジャムスティックパン ブロッコリーのクリーム煮 野菜サラダ お芋のスープ	野菜たっぷりうどん チキンナゲット ほうれん草のお浸し	野菜粥 ふっくらハンバーグ にんじんの甘煮 トマトスープ	5倍粥 鶏肉と大根のうま煮 ピーマンとツナの和え物 白菜の味噌汁	ほうれん草粥 赤ちゃんかき揚げ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	味噌煮込みうどん きゅうりとにんじんのサラダ りんごヨーグルト
赤ちゃんお好み焼き ミルク	りんごの甘煮 ミルク	ウインナーソテー ミルク	いちごのミルク煮 ミルク	チーズスティックパン ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク
30 月	31 火	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px; border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 300px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">●ひとことメッセージ●</p> <p>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が大切です。ですが、必要以上に小さく切ったり、柔らかすぎてもとまる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。</p> <p>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> </div> </div>			
コーン粥 ささみのタルタルソースかけ トマトサラダ かぶのスープ	わかめ粥 白身魚の味噌焼き 白菜とツナのサラダ やわらか鶏だんごスープ				
赤ちゃん汁そば ミルク	チーズ蒸しパン 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5年1月献立表（完了期・パクパク期）

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
休園日	休園日	赤ちゃんきつねうどん ほうれん草とツナの和え物 みかん	さつまいも粥 大根のやわらか煮 玉子焼き 野菜スープ いちご	トマトマカロニ フライドポテト 玉子スープ みかん	ほうれん草粥 ささみのやわらか焼き にんじんのお浸し 野菜スープ ヨーグルト
		にんじんおにぎり 麦茶	きなこマカロニ 麦茶	手作りボーロ 麦茶	ハムサンド 麦茶
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
成人の日	大根ときざみ油揚げのお粥 鮭の照り焼き やわらかきんぴら 豆腐のスープ いちご	キャベツ粥 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草としらすの和え物 トマトスープ フルーツポンチ	トマト粥 白身魚とキャベツの豆腐グラタン 二色和え 野菜スープ りんご	にんじん粥 赤ちゃん七福炒り鶏 かぶとほうれん草のだし煮 かぼちゃの味噌汁 みかん	玉子うどん 青菜のおかか和え ヨーグルト
	赤ちゃん蒸しパン 麦茶	さつまいもきなこボール 麦茶	ミニパンケーキ 麦茶	ミルクプリン 麦茶	じゃがバター 麦茶
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
マカロニのクリーム煮 きゅうりとトマトのチーズ和え ポトフ風スープ いちご	軟飯 肉団子のおろし煮 キャベツの蒸しサラダ さつまいもの味噌汁 ヨーグルト	軟飯 魚と大根のうま煮 白菜としらすの和え物 赤ちゃんすまし汁 りんご	二色粥 鶏とほうれん草の炒め物 豆腐のやわらかボール 野菜スープ ヨーグルト	軟飯 クリームシチュー にんじんサラダ コーンスープ みかん	あんかけうどん じゃがいもとツナのサラダ わかめスープ アップル寒天
ころころおにぎり 麦茶	野菜粥 麦茶	小さなかぼちゃケーキ 麦茶	チーズ入りオムレツ 麦茶	赤ちゃんにゅう麺 麦茶	赤ちゃんおやき 麦茶
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
ジャムスティックパン ブロッコリーのクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ フルーツポンチ	野菜たっぷりうどん チキンナゲット ほうれん草のお浸し ヨーグルト	野菜粥 ふっくらハンバーグ にんじんの甘煮 トマトスープ 1月のバースディケーキ	軟飯 豚肉と大根のうま煮 ピーマンとツナの和え物 白菜の味噌汁 みかん	赤ちゃん天井風 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁 りんご	味噌煮込みうどん ちくわのサラダ ヨーグルト
赤ちゃんお好み焼き 麦茶	りんごの甘煮 麦茶	ウインナーソテー 麦茶	いちごのミルク煮 麦茶	チーズスティックパン 麦茶	赤ちゃんクッキー 麦茶
30 月	31 火	 <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>まだ奥歯が生えそろ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。</p> <p>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>			
コーン粥 ささみのタルタルソースかけ トマトサラダ かぶのスープ りんご	わかめ粥 白身魚の味噌焼き 白菜とツナのサラダ やわらか鶏だんごスープ ミルク寒天				
赤ちゃん汁そば 麦茶	チーズ蒸しパン 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