



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
5 18	木 水	白身魚のパン粉焼き 水菜のごまドレ コンソメスープ	白身魚 豚肉	ロールパン マヨネーズ	キャベツ、にんじん、水菜 もやし、たまねぎ 白菜、だいこん	パン 	牛乳 ベジたべる	ほうじ茶 ★おにぎり 卵焼き
6 20	金	ころころおでん ほくほく白和え ちくわの磯辺揚げ (20日)	鶏肉、かまぼこ さつま揚げ ベーコン、チーズ 木綿豆腐、ちくわ	ごはん じゃがいも	にんじん、ほうれん草 だいこん、こんにゃく	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク ★チーズとベーコンの 蒸しパン もも缶
7 17	土 火	豚れんこんのうまだれ炒め 納豆和え	豚肉 ひきわり納豆 カニカマ	ごはん	大根、れんこん、にんじん、 こんにゃく、キャベツ もやしコーン	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	牛乳 スキムミルク (17日) バナナ 源氏パイ
10 24	火	ブリの中華風照り焼き もやしのナムル 卵スープ	ぶり たまご ハム	ごはん さつまいも	もやし、にんじん、キャベツ ねぎ、たまねぎ、白菜	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク ★ココアパン オレンジ (24日)
11 25	水	鶏肉とほうれん草 のクリーム煮 野菜のバターソテー	鶏肉	ごはん バター 食パン	にんじん、ほうれん草 たまねぎ、かぼちゃ しめじ、コーン	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★ぜんざい (11日) ★ココアパン (25日)
12 23	木 月	しょうが焼き カニカマ和え 大根のみそ汁	豚肉 チーズ カニカマ	じゃがいも 片栗粉	たまねぎ、キャベツ チンゲン菜、もやし にんじん	ごはん 	牛乳 野菜家族	スキムミルク ★クリームチーズ ポテト もも缶
13 27	金	サバの南蛮漬け ささみの中華サラダ わかめスープ	さば ささみ	マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク キウイ ムーンライト
14 28	土	牛丼 ビーフンと野菜の和え物	牛肉 豚肉 ちくわ	ごはん	にんじん、たまねぎ、もやし 深ねぎ、キャベツ、水菜	ごはん 	牛乳 さやえんどう	牛乳 みかん オレオ
16 30	月	鮭のコーンフライ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	鮭 卵 ベーコン ウインナー	ごはん じゃが芋	ブロッコリー、キャベツ にんじん、もやし、たまねぎ コーン	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク りんご おにぎりせんべい
19 31	木 火	カレーうどん カミカミサラダ	豚肉	ごはん うどん マヨネーズ	ごぼう、にんじん、キャベツ だいこん、たまねぎ、白菜 えのきたけ、もやし	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★バナナパイ パイン缶
4 21	水 土	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。					牛乳 白い風船	牛乳 パイン缶 (4日) りんご (21日) 黒棒

誕生日会 24 (火)

炊き込みご飯
松風焼き
ノリマヨ和え
すまし汁
いちご大福
牛乳

●1月旬の食材●

ねぎ、ほうれん草
小松菜、水菜、ごぼう
大根、きゃべつ、白菜
ぶり、さば、りんご
温州ミカン

6日(金)は七草がゆの提供です。

3歳以上児は誕生会と同様にお米の準備をお願いします。

七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「スズナ」「すずしろ」です。



1月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年 12月28日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食
5 ・ 18	木 水	キャベツスープ 10倍粥	白身魚のふわふわ煮 とろとろオニオンスープ 7倍粥	白身魚のみぞれ煮 オニオンスープ 全粥	白身魚のパン粉焼き 水菜のゴマドレ コンソメスープ	おにぎり(完) 卵焼き(完) 野菜煮あんかけ りんご
6 ・ 20	金	豆腐ペースト 10倍粥	ささみと野菜の やわらか雑炊 刻み野菜の三色白和え	ささみと野菜 たっぷり雑炊 三色白和え	七草粥(6日) コロコロおでん ほくほく白和え ちくわの磯辺揚げ (20日)	チーズとベーコンの 蒸しパン(完) にゅうめん オレンジ
7 ・ 17	土 火	ニンジンスープ 10倍粥	やわらかささみの 野菜炒め とろとろ野菜スープ 7倍粥	ささみの野菜炒め 中華スープ 全粥	豚レンコンの うまだれ炒め 納豆和え	野菜のくず煮 バナナ
10 ・ 24	火	白菜ペースト 10倍粥	ふわふわ白身魚の 照り焼き とろとろ白菜スープ 7倍粥	白身魚の照り焼き 白菜スープ 全粥	ぶりの中華風照り焼き もやしのナムル 卵スープ	ココアパン(完) パン粥 りんご
11 ・ 25	水	かぼちゃペースト 10倍粥	ささ身と野菜のミルク煮 二色サラダ 7倍粥	ささみとほうれん草の クリーム煮 彩ポテトサラダ 全粥	鶏肉とほうれん草の クリーム煮 野菜のバターソテー	ぜんざい(11完) ココアパン(25完) スティックパン オレンジ
12 ・ 23	木 月	オニオンスープ 10倍粥	やわらかささみバーク トロトロスープ 7倍粥	ささみバーグ 大根の味噌汁 全粥	生姜焼き かにかま和え 大根の味噌汁	クリームチーズポテト (完) じゃがボール バナナ
13 ・ 27	金	キャベツペースト 10倍粥	白身魚のやわらか煮 刻み野菜スープ 7倍粥	白身魚の味噌煮 野菜スープ 全粥	サバの南蛮漬け ささみの中華サラダ わかめスープ	人参のクリーム煮 りんご
14 ・ 28	土	キャロットスープ 10倍粥	ささみと野菜の ホクホク三食丼 刻み人参	ささみと野菜の三色丼 人参きんぴら	牛丼 ビーフンと野菜の 和え物	野菜のとろとろ煮 オレンジ
16 ・ 30	月	ポテトスープ 10倍粥	白身魚のとろとろ野菜 あんかけ 刻みグリーンサラダ 7倍粥	白身魚の野菜あんかけ やわらかブロッコリー サラダ 全粥	鮭のコーンフライ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	マカロニの きなこ和え りんご
19 ・ 31	木 火	人参ペースト 10倍粥	とろとろ柔らかうどん 人参と白菜の刻み和え 7倍粥	ささみの 野菜たっぷりうどん コロコロサラダ 全粥	カレーうどん カミカミサラダ	バナナパイ(完) コロコロおにぎり バナナ
26	木	ほうれん草 ペースト 10倍粥	ささみのほうれん草 ソースかけ とろとろ野菜味噌汁 7倍粥	炊き込み風ごはん 人参ともやしのナムル 野菜たっぷり味噌汁	炊き込みご飯 松風焼き のりマヨ和え すまし汁	大福(完) 豆腐ステーキ オレンジ
4 ・ 21	水 土	愛情弁当の日 (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				赤ちゃんせんべい バナナ



五感を楽しむ体験を！！

- 視覚・・・食事は彩り良く赤・緑・白などを意識しましょう。見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚・・・食材を煮たり焼いたり切るまでを一緒に楽しみましょう。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚・・・食材を触らせてどんな感触なのか感じられるようにしてみましょう。食材への興味がわきます。
- 嗅覚・・・食材の匂いを嗅ぐなど美味しそうな匂いを嗅ぐと唾液が分泌され食欲が増します。
- 味覚・・・色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味、酸味、苦味、旨味などの違いを知ることによって味覚が敏感になります。