

令和 3年 1月 予定献立表

ガジマル保育園

| 日 | 曜日 | 昼 食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | | 小さい子の朝のおやつ | |
|----|----|--|----------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---|------|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 4 | 月 | タコ揚げカレー フルーツヨーグルト スープ | ミルク サーターアンダギー | 米 じゃが芋 カレールウ 小麦粉 砂糖 菜種油 | 鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク | 人参 玉葱 グリンピース バナナ | フルーツ | |
| 5 | 火 | あわご飯 ラフテー 大根サラダ お雑煮 麩 清し汁 フルーツ | ミルク 焼き芋 | 米 あわ 砂糖 醤油 麩 さつま芋 塩 マヨネーズ | 豚三枚肉 かまぼこ 煮干し ミルク | 小松菜 人参 大根 セロリー きゅうり りんご トマト みかん | フルーツ | |
| 6 | 水 | ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ | ミルク マフィン | 米 じゃが芋 醤油 みそ H.M 小麦粉 バター | 牛肉 油揚げ 生クリーム ミルク | 春菊 ほうれん草 大根 ネギ こんにゃく りんご | フルーツ | |
| 7 | 木 | 沖縄風七草雑炊 ワカサギの磯辺揚げ 白和え フルーツ | ミルク みそおにぎり | 米 小麦粉 みそ 三温糖 醤油 菜種油 | ワカサギ 鶏肉 豆腐 ミルク | よもぎ 大根 人参 しいたけ 小松菜 焼きのり バナナ | フルーツ | |
| 8 | 金 | あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ | ミルク フーフー鏡開き ぜんざい | 米 あわ かたくり粉 春雨 鏡もち 酢 三温糖 ごま油 | 鶏肉 卵 小豆 鶏ガラ ミルク | チンゲン トマト きゅうり わかめ えのき茸 パイン | フルーツ | |
| 9 | 土 | 人参にら井 フルーツ | ミルク 調理パン | 米 塩 醤油 パン 菜種油 | 豚肉 卵 煮干し ミルク | 人参 にら みかん | フルーツ | |
| 12 | 火 | スパゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ | ミルク 鮭おにぎり | スパゲティ トマトペースト 塩 ソース 醤油 米 オリーブ油 | あさり チーズ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク 鮭 | ブロッコリー カリフラワー トマト エリンギ 茄子 ピーマン りんご | フルーツ | |
| 13 | 水 | 納豆ご飯 白身魚のから揚げ 人参シリシリ みそ汁 フルーツ | ミルク バナナ入りおからケーキ | 米 小麦粉 パン粉 醤油 みそ ホットケーキミックス バター | おから 白身魚 卵 納豆 ツナ 油揚げ ヨーグルト ミルク | 人参 玉葱 ネギ 白菜 きざみのり バナナ パイン | フルーツ | |
| 14 | 木 | あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ 小松菜サラダ フルーツ | ミルク さつま芋の揚げ団子 | 米 あわ じゃが芋 かたくり粉 さつま芋 砂糖 ごま 菜種油 | 豚レバー 鶏ガラ ミルク | からし菜 きゅうり トマト コーン もずく ネギ みかん | フルーツ | |
| 15 | 金 | あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩汁 フルーツ | ミルク サンドイッチ | 米 あわ 醤油 白甘みそ 食パン じゃが芋 マヨネーズ | 新巻き鮭 豚肉 チキアギ チーズ 卵 ハム ミルク | 小松菜 大根 人参 ネギ 昆布 こんにゃく たけのこ りんご | フルーツ | |
| 16 | 土 | ご飯 クリームシチュー フルーツ | ミルク 調理パン | 米 じゃが芋 砂糖 バター パン | 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク | 南瓜 人参 ブロッコリー マッシュルーム 玉葱 コーン りんご | フルーツ | |
| 18 | 月 | かき揚げうどん 和え物 フルーツ | ミルク みそおにぎり | うどん 塩 醤油 みそ 米 三温糖 ごま油 | 豚肉 ミルク | 玉葱 人参 ごぼう ほうれん草 コーン 焼きのり みかん | フルーツ | |
| 19 | 火 | あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ | ミルク パン | 米 あわ 塩 醤油 ごま かたくり粉 みそ パン | 豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク | 大根 玉葱 人参 わかめ 小松菜 G.P ネギ りんご | フルーツ | |
| 20 | 水 | ハヤシライス フルーツヨーグルト | ミルク ムーチャー | 米 デミグラスソース ケチャップ もち粉 三温糖 バター | 牛肉 鶏ガラ ヨーグルト ミルク | トマト 玉葱 しめじ茸 みかん | フルーツ | |
| 21 | 木 | あわご飯 ミヌダル マーミナチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ) | ミルク アガラサー | 米 あわ ごま 砂糖 醤油 黒糖 巻き麩 菜種油 | 豚肉 豆腐 煮干し ミルク | もやし 黄パプリカ 人参 チンゲン にら パイン | フルーツ | |
| 22 | 金 | 弁当会 | | ミルク 南瓜のスティックケーキ | 小麦粉 砂糖 バター ビスケット | クリームチーズ 生クリーム 卵 ミルク | 南瓜 レモン | フルーツ |
| 23 | 土 | 中華丼 フルーツ | ミルク ゼリー | 米 砂糖 醤油 かたくり粉 ごま油 | 豚肉 鶏ガラ ミルク | 白菜 長ネギ ピーマン 人参 バナナ | フルーツ | |
| 25 | 月 | あわご飯 鶏照り焼き ウカライチー みそ汁 フルーツ | ミルク アチコーコー焼き芋 | 米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 巻き麩 菜種油 | 鶏肉 おから ツナ 煮干し ミルク | 南瓜 人参 もやし にら ひじき 玉葱 にんにく りんご | フルーツ | |
| 26 | 火 | あわご飯 鯖のみそ煮 キャロットサラダ 清し汁 フルーツ | ミルク 豆腐のスコーン | 米 あわ みそ ホットケーキミックス 菜種油 | 鯖 絹ごし豆腐 卵 チーズ 油揚げ 煮干し ミルク | 冬キャベツ 人参 きゅうり ネギ 大根 りんご レーズン パイン | フルーツ | |
| 27 | 水 | 誕生会 | | カルピス パースデーケーキ | ロールパン じゃが芋 小麦粉 ケーキ バター | 鶏肉 鶏ガラ 卵 カルピス | ブロッコリー カリフラワー トマト マッシュルーム しいたけ しめじ みかん | フルーツ |
| 28 | 木 | 麦ご飯 すき焼き みそ汁 フルーツ | コーンフレークインミルク フルーツ | 米 押し麦 巻き麩 コーンフレーク みそ 砂糖 醤油 | 牛肉 豆腐 煮干し ミルク | ほうれん草 白菜 長ネギ 人参 しらたき ネギ バナナ りんご | フルーツ | |
| 29 | 金 | 沖縄そば ンスナパースーナー フルーツ | ミルク ジュシーおにぎり | 沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング | 豚肉 棒かまぼこ 豚骨 島豆腐 鶏ガラ かつお ミルク | 不断草 ネギ 人参 きゅうり ひじき にら みかん | フルーツ | |
| 30 | 土 | カレーライス フルーツ | ミルク 調理パン | 米 カレールウ じゃがいも | 鶏肉 ミルク | 玉葱 人参 ネギ 大根 にんにく バナナ | フルーツ | |

管理栄養士 岸本弘子

令和 3年1月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

| 日 | 曜 日 | 後 期 (かみかみ) | 中 期 (もぐもぐ) | お や つ | |
|----|--------|---|--|-----------------|------------------|
| | | | | 中 期 | 後 期 |
| 4 | 月 | 鶏肉と野菜の軟らか煮 バナナヨーグルト スープ | みじんレバーと野菜のぼってり煮 バナナヨーグルト 卵黄スープ | ホットケーキのみじん切り | プチホットケーキ |
| 5 | 火 | 豚肉のとろとろ軟らか煮 大根サラダ 小松菜と人参のお浸し みつ葉の清し汁 | 豚肉のぼってり煮 みじん大根軟らか煮 小松菜の煮浸し トマト添え 麩の清し汁 | 軟らか ふかし芋のきざみ | 軟らか ふかし芋 |
| 6 | 水 | 軟らか肉じゃが ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁 | みじん肉じゃが ほうれん草のみじん煮浸し 大根の清し汁 | 砂糖減 よれよれマフィン | 砂糖減 プチマフィン |
| 7 | 木 | 野菜雑炊 小松菜の白和え 煮魚 | 茸抜きフーチ葉雑炊 インゲンの豆腐和え 煮魚のほぐし | 雑炊 | おじゃ |
| 8 | 金 | 鶏のぼってり煮 きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ | みじん鶏の炒卵黄かけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ | 甘み控えめ とろとろ汁 | 甘み控えめ とろとろ汁粉 |
| 9 | 土 | 人参にら粥(卵と豚肉入り) 麩のお汁 | 人参にら ぼってり粥(卵黄と豚肉入り) 麩のお汁 | トマト卵黄入りパン粥 | トマト卵のプチサンド |
| 12 | 火 | あさり抜きスパゲティのスープ煮 エリンギスープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ | あさり抜きみじんスパゲティのスープ煮 卵黄スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し | みじんネギ入り鮭粥 | ネギ入り鮭粥 |
| 13 | 水 | 魚のスティックフライ 納豆 白菜の清し汁 人参と玉葱のきざみ軟らか煮 | 鶏のぼってり煮 納豆のどろどろ清し汁 人参と白菜とネギのみじん卵黄とじ | バナナヨーグルト | ふっくらバナナヨーグルトケーキ |
| 14 | 木 | レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 小松菜サラダ もずくスープ | レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ | 紅芋のつぶし | 紅芋のきな粉団子 |
| 15 | 金 | 豚肉と昆布と小松菜の軟らか煮 きざみ石狩汁 | 豚肉とポテトと小松菜のみじん煮 人参グラッセ みじん石狩汁 | チーズ入りパン粥 | プチチーズサンド |
| 16 | 土 | 鶏と野菜たっぷりクリームスープ | みじん鶏と野菜のクリームスープ | 砂糖減 よれよれマフィン | 砂糖減 プチマフィン |
| 18 | 月 | 野菜入り煮込みうどん ほうれん草の和え物 | みじん野菜入り煮込みうどん ほうれん草のみじん煮 | 雑炊 | おじゃ |
| 19 | 火 | 軟らか大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し きざみわかめと豆腐とネギの清し汁 | みじん大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁 | どろどろ卵黄トースト | プチフレンチトースト |
| 20 | 水 | ハヤシライス フルーツヨーグルト | トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ | 卵ボーロ フルーツ | マンナ フルーツ |
| 21 | 木 | 豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 チンゲンの清し汁 | 豚肉のとろとろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 チンゲンの清し汁 | しっとりアガラサーのきざみ | プチアガラサー |
| 22 | 金 | 弁当会 | | ポイル南瓜スティック | 軟らか南瓜のスティックケーキ |
| 23 | 土 | 中華丼 スープ | 豚肉と野菜たっぷりぼってりリゾット かき玉スープ | トマト・レタス・ツナ入りパン粥 | トマト・レタス・ツナのプチサンド |
| 25 | 月 | 鶏肉のきざみ軟らか煮 もやし・人参・南瓜の軟らか煮 玉葱の清し汁 | 鶏肉と人参軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 玉葱の清し汁 | つぶし煮 | 軟らか焼き芋 |
| 26 | 火 | 白身魚の煮付け キャロットサラダ 大根の清し汁 | 煮魚のほぐし みじんキャベツと人参の炒め煮 みじんブロッコリー 大根の清し汁 | 絹ごしのりんごソースかけ | ふっくら豆腐スコーンりんごソース |
| 27 | 水 | 誕生会 | | スポンジケーキいちごかけ | ふっくらスポンジケーキ |
| 28 | 木 | しらたき抜き軟らかすき焼き風煮 麩とネギの清し汁 | しらたき抜きみじんすき焼き風煮 カブとパインのみじん煮 麩とネギの清し汁 | つぶしコーンフレークインミルク | バナナ入りコーンフレークミルク |
| 29 | 金 | 豚肉と野菜入り煮込みそば きゅうりと人参の豆腐和え | ほぐし魚のトマトかけ きのこと抜きオニオンスープ ブロッコリーとカリフラワーのみじん煮 | ぼってり雑炊 | おじゃ |
| 30 | 土 | カレーライス スープ | みじんリゾット 卵黄とネギのスープ | ジャム減 サンドのきざみ | ジャム減 プチサンド |

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

管理栄養士 岸本弘子