



1 1月予定献立表 (離乳食) 後期 (卵抜き)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1 (水)	チーズ ミルク	手作りパン、鶏肉のほぐし煮 きのこチャウダー、ブロッコリーサラダ、麦茶	おかか軟飯 ミルク
2 (木)	バナナ ミルク	軟飯、さけと野菜の味噌煮 里芋のそぼろあん 、ほうれん草のごま和え、麦茶	ヨーグルト ミルク
4 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
6 (月)	ミルク 	しらすのスパゲッティ、 ポトフ かぼちゃサラダ、 キウイフルーツ 、麦茶	わかめ軟飯 ミルク
7 (火)	ミルク	野菜軟飯、豚肉のほぐし煮 ひじきサラダ、麦茶	手作りパン ミルク
8 (水)	ねりきなこ ミルク	軟飯、豚肉の中華煮 人参の甘煮、 チンゲン菜のナムル 、麦茶	フルーツポンチ ミルク
9 (木)	ヨーグルト ミルク	家庭弁当、すまし汁 りんご 、麦茶 	ホットケーキ ミルク
10 (金)	みかん ミルク	軟飯、 里芋のとろとろ 切干大根の煮物、トマトサラダ、麦茶	蒸しパン ミルク
11 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
13 (月)	ミルク	軟飯、豆腐のケチャップ煮 マカロニの炒め煮、コロコロサラダ、麦茶	ミルクもち ミルク
14 (火)	ミルク	軟飯、豚肉と野菜のトマト煮 白菜のサラダ、バナナ、麦茶	りんごのコンポート ミルク 
15 (水)	チーズ ミルク	御飯、煮魚 里芋とねぎのみそ汁 、ほうれん草の納豆和え、麦茶	煮麺 ミルク
16 (木)	スティックきゅうり ミルク 	軟飯、和風ハンバーグ 人参のごま煮、ツナサラダ、麦茶	あんこ蒸しパン ミルク
17 (金)	人参の甘煮 ミルク	軟飯、 チンゲン菜と鶏肉のあんかけ さつま揚げの含め煮、キャベツのおかか和え、麦茶	青のりポテト ミルク
18 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
20 (月)	ミルク	軟飯、野菜お焼き、さつまいもの甘煮 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	あんかけうどん ミルク
21 (火)	みかん ミルク 	手作りパン、鶏肉とかぶのミルク煮 コーンサラダ、 キウイフルーツ 、麦茶	ツナ軟飯 ミルク
22 (水)	ヨーグルト ミルク	軟飯、魚のほぐし煮 高野豆腐の煮物、わかめサラダ、麦茶	ホットケーキ ミルク
24 (金)	ねりきなこ ミルク	軟飯、野菜のミルク煮 にんじんしりしり、小松菜とツナの和え物、麦茶	芋ようかん ミルク
25 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
27 (月)	ミルク	軟飯、鶏肉の和風煮 ひじきの煮物、ブロッコリーサラダ、麦茶	りんご蒸しパン ミルク 
28 (火)	チーズ ミルク	煮麺、かぶときゅうりのサラダ バナナ、麦茶	しらす軟飯 ミルク
29 (水)	ミルク	軟飯、豆腐のあんかけ 五目ビーフン煮、ポテトサラダ、麦茶	ホットケーキ ミルク
30 (木)	ミルク	軟飯、魚の野菜あん チンゲン菜の中華スープ、切干大根のサラダ、麦茶	お好み焼き ミルク

今月の旬の食材
青梗菜・里芋・キャベツ
りんご・キウイ

