令和４年度　1月

離乳食　献立表

みんなのき三山木こども園

日	献立	材料 血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
4 (水)	鶏肉の塩焼き ひじきの煮物 ふのみそ汁	さつま芋 ふ	鶏肉	 ひじき　コーン 人参　白菜	塩 醤油 みそ
5 (木)	魚の磯辺焼き 大根の和え物 とろろ昆布のお吸い物	魚　青のり とろろ昆布		 大根　人参 キャベツ　玉葱	塩 醤油 塩
6 (金)	豚肉の生姜焼き 豆腐のみそ煮 梅入りすまし汁	豚肉 豆腐		生姜汁　玉葱 青菜 白菜　人参　梅肉	醤油 みそ 醤油
7 (土)	豚肉と大根の煮物 スティック人参	豚肉		大根　キャベツ 青菜 人参	醤油
10 (火)	鶏肉のゆかり焼き 人参の和え物 みそ汁	鶏肉		キャベツ 人参　コーン 白菜　玉葱	ゆかり 醤油 みそ
11 (水)	豚肉のごま塩煮 じゃが芋の醤油焼き 和え物	豚肉	ごま じゃが芋	人参　白菜 胡瓜　大根	塩 醤油 醤油
12 (木)	豚肉のみそ炒め スティック大根 キャベツのお吸い物	豚肉	油	玉葱　人参 大根 キャベツ　コーン	みそ 塩
13 (金)	食パン 鶏肉のケチャップ焼き コロコロサラダ コーンスープ	鶏肉	食パン じゃが芋	 白菜 胡瓜　南瓜 コーン　玉葱	 ケチャップ 醤油 塩
14 (土)	豚肉の醤油煮 コロコロじゃが芋	豚肉	 じゃが芋	玉葱　大根　人参	醤油
16 (月)	豚肉のみそ焼き 二色和え お吸い物	豚肉		玉葱 胡瓜　人参 白菜　青菜	みそ 醤油 塩
17 (火)	焼き魚 キャベツのごま和え 具沢山みそ汁	魚	 ごま	 キャベツ ブロッコリー 玉葱　人参　青菜	塩 醤油 みそ
18 (水)	鶏肉の煮物 豆腐ステーキ 花形人参	鶏肉 豆腐	 油　片栗粉	白菜　玉葱　大根 人参	醤油 塩
19 (木)	醤油うどん ふかし芋 のりゆかり和え	鶏肉 のり	うどん さつま芋	玉葱　人参 キャベツ　コーン	醤油 ゆかり
20 (金)	ハンバーグ さっぱり和え 根菜のみそ汁	豚ひき肉		玉葱 白菜　胡瓜 レモン果汁 大根　人参	ケチャップ 塩 みそ
21 (土)	豚ひき肉のトマト煮 スティックさつま芋	豚ひき肉	片栗粉 さつま芋	玉葱　人参　南瓜	ケチャップ
23 (月)	魚のみそ煮 白和え 野菜炒め	魚 豆腐	 油	 白菜　人参 キャベツ　玉葱	みそ 醤油 塩
24 (火)	豚肉のくず焼き 春雨の和え物 じゃが芋のお吸い物	豚肉	片栗粉 春雨 じゃが芋	大根 キャベツ　胡瓜 玉葱	塩 醤油 塩
25 (水)	食パン 鶏肉の塩焼き 白菜のサラダ 人参のポタージュ	 鶏肉	食パン	 南瓜 白菜　大根 人参　玉葱	 塩 醤油 塩
26 (木)	豚肉のおかか焼き ごま和え のり入りみそ汁	豚肉 かつお節 のり	 ごま さつま芋	人参 キャベツ 青菜 白菜	醤油 醤油 みそ
27 (金)	ポトフ 焼き南瓜 青菜の和え物	鶏肉		玉葱　人参 南瓜 青菜　白菜	醤油 塩
28 (土)	豚肉の煮物 コロコロ大根	豚肉	片栗粉	白菜　人参　青菜 大根	醤油
30 (月)	魚の塩焼き さつま芋の和え物 そぼろ汁	魚 豚ひき肉	 さつま芋 片栗粉	 キャベツ 白菜　人参	塩 醤油 醤油
31 (火)	塩うどん 粉ふき芋 お浸し	豚肉 青のり	うどん じゃが芋	キャベツ　大根 白菜　人参	塩 醤油

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。
＊主食（何の記入もないとき）
　　→　白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。
＊青菜　→　ほうれん草または、小松菜を使用します。
＊煮物、汁物のだし汁
　　→　かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。
＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。
・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。

【風味豊かな食材で食欲アップ★】

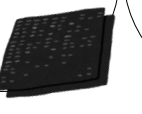
食がなかなか進まない時は、食べ慣れたメニューに風味豊かな食材をプラスしてみましょう。
雰囲気や風味が変わって食欲アップに繋がります。
味覚の幅を広げたい時期でもありますので、活用してみてください。

かつお節

ふりかけると、かつおのうま味が広がります。
だし汁以外にも、和え物やごはんにまぶすなど、いろいろなメニューに使えます。

焼きのり

風味が良く、ミネラルも豊富です。なるべく小さくちぎって、上あごにくっつかないように注意しましょう。
刻みのりが便利です。



青のり

磯の香りが食欲をそそります。また、彩りも鮮やかになります。園では、魚や肉、じゃが芋などにまぶして使用しています。