



令和4年1月離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
4	18	火	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 肉そぼろ 白菜の浅漬け みそ汁	わかめ粥 人参甘煮 りんごやわか煮	ミルク,ぶたひき肉,とりひき肉,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,砂糖	たまねぎ,しょうが,根深ねぎ,にんじん,りんご,はくさい,きゅうり
5	19	水	りんご果汁 軟飯 チキンミルクカレー トマトサラダ 麦茶	チーズリゾット キャベツの煮浸し ヨーグルト	チーズ,とりひき肉,ミルク,ヨーグルト	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	りんご果汁,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,パセリ,キャベツ
6	20	木	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 鶏ひき肉のゆずみそ団子 小松菜のおかか和え すまし汁	かつお節おじや さつまいもの甘煮 麦茶	ミルク,とりひき肉,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,油,片栗粉,さつまいも,砂糖	ゆず,こまつな,もやし,にんじん,はくさい,根深ねぎ
7	21	金	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 豆腐とひじきの含め煮 キャベツと胡瓜の甘酢あえ みそ汁	人参と玉葱のリゾット フルーツポンチ	ミルク,豆腐,かつお節,ヨーグルト,みそ	胚芽米,油,砂糖,片栗粉,じゃがいも	ひじき,にんじん,さやえんどう,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,根深ねぎ,みかん缶,もも缶,バナナ
8	22	土	バナナ 和風ツナスバゲティ スティックチーズ 麦茶	ゆかり軟飯 ポテトスープ ヨーグルト	ツナ缶,のり,チーズ,ヨーグルト	スパゲッティ,油,バター,胚芽米,じゃがいも	バナナ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しそ,キャベツ
	24	月	ヨーグルト 軟飯 さばフレーク キャベツと人参の塩昆布和え みそ汁	キャベツリゾット 玉葱のだし煮 白桃缶	ヨーグルト,塩さば,塩昆布,かつお節,みそ	胚芽米,焼きふ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,もも缶
11	25	火	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 おでん キャベツとわかめの酢の物 みかん	おかか粥 はんぺんスープ 11日いちご 25日バナナ	ミルク,はんぺん,かつお節,わかめ	胚芽米,じゃがいも,砂糖	だいこん,にんじん,キャベツ,みかん 11日いちご 25日バナナ
12	26	水	りんご果汁 食パン 南瓜シチュー トマト スティックチーズ	チキンミルクリゾット 大根スープ	とりひき肉,ミルク,牛乳,チーズ	食パン,油,バター,小麦粉,胚芽米	りんご果汁,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ,トマト,だいこん
13	27	木	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 すき焼き風煮 ほうれん草の海苔和え みそ汁	ケチャップライス ほうれん草スープ 13日りんご 27日いよかん	ミルク,ぶたひき肉,のり,豆腐,かつお節,みそ	胚芽米,油,砂糖	はくさい,にんじん,根深ねぎ,ほうれんそう,もやし,えのきたけ 13日りんご 27日いよかん
14	28	金	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 カレーの更紗焼き 胡瓜とみかんの甘酢和え すまし汁	食パン 卵とキャベツのスープ みかん缶	かかれい,かつお節,ミルク,卵	胚芽米,小麦粉,油,砂糖,焼きふ,食パン	きゅうり,みかん缶,えのきたけ,根深ねぎ,キャベツ
15	29	土	バナナ カレーうどん 胡瓜のもみ漬け 麦茶	食パン 具たくさんスープ ヨーグルト	ぶたひき肉,かつお節,ヨーグルト	干しうどん,砂糖,片栗粉,ごま,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり,ほうれんそう
17	31	月	ヨーグルト 軟飯 鶏肉のくわ焼き きゃべつの中華和え みそ汁	食パン 挽肉と小松菜のスープ バナナ	ヨーグルト,とりひき肉,かつお節,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖,食パン	たまねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,だいこん,根深ねぎ,こまつな,バナナ

◆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。