



# 平成31年 1月 離乳食献立表 9から11ヶ月頃

大井・千代川こども園

日曜	午前食	原材料	午後食	原材料
5 土	お弁当の日			
7 月	かゆ 白身魚フライ風 マカロニサラダ、みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、小麦粉、みそ たら、パン粉、マカロニ、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、かつおだし汁	七草粥	白米、七草、大根 かつおだし汁
8 火	かゆ 鶏肉のここと煮、粉ふき芋 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、鶏もも肉、人参 キャベツ、もやし、玉ねぎ、じゃが芋 白菜、豆腐、かつおだし汁、みそ	おからケーキ	小麦粉、おから、さとう ベーキングパウダー キャノーラ油
9 水	かゆ がんもの含め煮 ほうれん草お浸し、そうめん汁	米、しょうゆ、砂糖 がんもどき、いんげん、ほうれん草 そうめん、人参、かつおだし汁	さつま芋きんとん	さつま芋、さとう
10 木	かゆ 肉じゃが、白菜の和え物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ 白菜、人参、かつおだし汁、みそ	黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖 キャノーラ油 ベーキングパウダー
11 金	かゆ 鶏肉の野菜煮、小松菜のサラダ すまし汁	米、しょうゆ、砂糖、鶏もも肉 キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし 小松菜、麩、かつおだし汁	あずき粥	白米、もち米 ゆであずき缶
12 土	お弁当の日			
14 月	成人の日			
15 火	かゆ 鶏肉のさっぱり煮 ふろふき大根、みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏むね肉、人参、大根 じゃが芋、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	じゃがボール	じゃが芋、人参
16 水	かゆ ピンクサーモンの塩焼き ごぼうの煮物、けんちん汁	米、しょうゆ、砂糖、ピンクサーモン いんげん、大根、人参、ごぼう 里芋、豆腐、油揚げ、かつおだし汁	だし炊き大根	大根、かつおだし汁
17 木	かゆ 鶏肉のほっこり煮 かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、鶏もも肉、いんげん かぼちゃ、鶏ひき肉、白菜、人参 油揚げ、かつおだし汁、みそ	鮭粥	白米、さけフレーク かつおだし汁
18 金	かゆ 鶏じゃが煮、おからサラダ スープ	米、しょうゆ、砂糖、鶏もも肉、じゃが芋 玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー おから、人参、かつおだし汁	粉ふき芋	じゃが芋 かつおだし汁
19 土	お弁当の日			
21 月	かゆ ミンチかつ風、 ブロッコリーサラダ、みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、鶏ひき肉、小麦粉 パン粉、ブロッコリー、玉ねぎ、ひじき 里芋、大根、人参、かつおだし汁、みそ	スイートポテト	さつま芋、さとう
22 火	かゆ 鶏すき煮 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、豆腐、白菜、わかめ、玉ねぎ 人参、じゃが芋、かつおだし汁、みそ	カップケーキ	小麦粉、さとう ベーキングパウダー
23 水	かゆ ビビンバ丼風 かぼちゃの甘煮 スープ	米、しょうゆ、砂糖、鶏ひき肉、 ほうれん草、もやし、かぼちゃ いんげん、人参、かつおだし汁	煮りんご	りんご
24 木	かゆ たらのおろし煮、人参甘煮 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 たら、大根、人参、さつま芋 チンゲン菜、かつおだし汁、みそ	おでん風煮	大根、人参、油揚げ かつおだし汁
25 金	かゆ じゃがたま煮、ごぼうサラダ スープ	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ 人参、ごぼう、麩、かつおだし汁	ぞうすい	米、白菜、大根 人参、 かつおだし汁
26 土	お弁当の日			
28 月	かゆ マーボー豆腐、人参サラダ スープ	米、しょうゆ、砂糖 豆腐、鶏ひき肉、きゅうり 玉ねぎ、人参、かつおだし汁	スティック人参	人参、かつおだし汁 さとう キャノーラ油
29 火	かゆ 鶏の唐揚げ風、ポテトサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、小松菜、里芋 鶏もも肉、片栗粉、じゃが芋、きゅうり 人参、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	ケーキ	小麦粉、さとう ベーキングパウダー
30 水	かゆ 豆腐ハンバーグ、大根サラダ すまし汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、大根、水菜 白菜、人参、かつおだし汁	野菜うどん	ゆでうどん、白菜 大根、人参 かつおだし汁
31 木	かゆ たらの竜田揚げ風 キャベツサラダ、みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、里芋、ごぼう たら、片栗粉、キャベツ、大根、人参 油揚げ、かつおだし汁、みそ	大根粥	白米、大根、人参 かつおだし汁