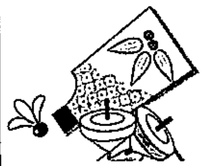
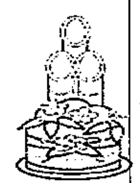
★ 1月 献 立 表(本園離乳食完了期)★

	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
昼食	休園日 	休園日 	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 とうふ あぶらあげ 青ねぎ 淡口しょうゆ みりん風 しお だし昆布 削りぶし	■七草みそうどん うどん とりにく 七草セット りょうり酒 かぶ にんじん しめじ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま 	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	成人の日 	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる わかめ きゃべつ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のマヨネーズ焼き とりにく しお たまねぎ にんじん パセリ缶 マヨネーズ キャノーラ油 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■スープ コーン ほうれんそう ブイヨン しお	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■パンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ ■みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時			■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶		■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時			■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■さつま芋クッキー こめ粉 ベーキングパウダー さつまいも マーガリン さとう キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳		■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ぜんざい 小豆 さとう しお ■お茶 ほうじ茶	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳

	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
昼食	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛炒め ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■インゲンのおかか和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ きゃべつ にんじん ブイヨン しお 	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大根の和え物 だいこん コーン にんじん きゅうり 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ さとう しお キャノーラ油 ■ほうれん草のソテー ほうれんそう にんじん キャノーラ油 しお ■みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく しお こめ粉 かたくり粉 だいず華フレーク キャノーラ油 ケチャップ ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ みりん風 しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ぶた肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん 削りぶし さとう しお 濃口しょうゆ ■みそしる きゃべつ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■豚肉のカレーソテー ぶたにく たまねぎ にんじん カレー粉 濃口しょうゆ さとう しお とんかつソース キャノーラ油 ■キャベツのツナ和え きゃべつ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる えのき あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる えのき きゃべつ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■おでん風煮物 とりにく だいこん こんにゃく あつあげ にんじん 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる ふ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶
3時	■お豆腐ドーナツ とうふ こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■まめおにぎり 米 だいず水煮 ひじき にんじん 淡口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳