

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
			 <p>本年もよろしく お願いいたします。</p>						<p>5 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦</p> <p>さばの塩焼き さば 塩 油 酒</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング</p> <p>みそ汁 油揚げ 切り干しだいこん たまねぎ さといも にんじん ほうれんそう だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>たづくり いわし 三温糖 しょうゆ こま</p> <p>りんご りんご</p>			<p>6 牛乳 米菓</p> <p>サラダ寿司 胚芽米 酢 三温糖 塩 さけ きゅうり コーン こま</p> <p>松風焼き 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ こま 油</p> <p>紅白なます だいこん にんじん 酢 三温糖 塩 ゆず果汁 だし</p> <p>湯葉のすまし汁 湯葉 ふ わかめ にんじん こまつな えのきだけ こんぶ だし しょうゆ</p> <p>お茶 番茶</p> <p>七草粥 胚芽米 さつまいも こんぶ しょうゆ 七草 にんじん 塩</p> <p>バナナ バナナ</p>			<p>7 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>中華丼 胚芽米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しょうが にんにく こま油 しょうゆ 中華だし 塩 片栗粉</p> <p>豆腐のスープ 豆腐 わかめ もやし にんじん ほうれんそう 中華だし 塩 こま</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>					
<p>園基準 1月1日平均</p> <p>エネルギー 484 442</p> <p>たんぱく質 18.1 18.5</p> <p>脂質 15.6 13.6</p> <p>カルシウム 229 266</p> <p>鉄 2.4 2.1</p>			<p>9</p> <p>成人の日</p>			<p>10 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 だいず水煮 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールトマト にんにく 油 ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 パセリ</p> <p>キャベツとチンゲン菜のサラダ キャベツ チンゲンサイ わかめ 酢 油 三温糖 こま</p> <p>切り干しだいこん 干しえび にんじん きくらげ こまつな 中華だし 酒 塩 しょうゆ こしょう</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>米粉蒸しパン 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 黒砂糖 ゆであずき</p> <p>オレンジ オレンジ</p>			<p>11 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>さけと切干大根のあんかけ さけ 片栗粉 油 切り干しだいこん 油揚げ だし しょうゆ みりん</p> <p>ほうれん草のこま和え ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ こま</p> <p>かぼちゃのみそ汁 生揚げ かぼちゃ わかめ たまねぎ にんじん ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>豚肉 油 キャベツ ねぎ たら 干しえび かつお節 大豆粉 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 塩 こま油 ソース ケチャップ あおのり</p> <p>ブルーン ブルーン</p>			<p>12 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米 しらす干し こま油 ねぎ かつお節</p> <p>鶏肉の照り焼き 鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ 片栗粉 油</p> <p>ひじきの煮物 ひじき にんじん 油揚げ こま油 しょうゆ みりん 三温糖 さやえんどう だし</p> <p>納豆のみそ汁 納豆 だいこん さといも こまつな ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>ポップコーン どうもろこし 油 カレー粉 塩</p> <p>りんご りんご</p>			<p>13 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦</p> <p>さわらの信田煮 さわら しょうが 酒 ねぎ はくさい にんじん 油揚げ だし しょうゆ みりん 塩 片栗粉</p> <p>だいこんの梅あえ だいこん きゅうり うめ干し しょうゆ 三温糖 かつお節</p> <p>さつまいものみそ汁 豆腐 さつまいも ほうれんそう わかめ にんじん たまねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>バナナ バナナ</p>			<p>14 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>ナポリタン スパゲティ スパゲティ</p> <p>野菜スープ 野菜 たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう コンソメ 塩</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>		
<p>16 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>あじのマヨドレ焼き あじ 塩 こしょう たまねぎ にんじん しめじ 油 マヨドレ</p> <p>ほうれん草の白和え ほうれんそう にんじん 豆腐 こま しょうゆ 三温糖 塩</p> <p>だいこんのみそ汁 油揚げ だいこん にんじん えのきだけ わかめ ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>マカロニきなこと マカロニ きなこと 三温糖 塩</p> <p>ブルーン ブルーン</p>			<p>17 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 納豆 ねぎ にんじん しょうが 油 みそ しょうゆ 三温糖 片栗粉</p> <p>蒸し野菜のサラダ ブロッコリー キャベツ さつまいも 塩 油 かつお節</p> <p>わかめスープ わかめ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ 中華だし 塩</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>キャロットケーキ にんじん 大豆粉 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖 マーマレード</p> <p>りんご りんご</p>			<p>18 牛乳 米菓</p> <p>ハリハリわかめ御飯 胚芽米 切り干しだいこん 炊き込みわかめ</p> <p>さばのおろし煮 さば しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だいこん だし</p> <p>ひじきのツナ酢あえ ひじき もやし にんじん いんげん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖</p> <p>みそ汁 油揚げ じゃがいも にんじん こまつな しいたけ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>大学さといも さといも 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 こま</p> <p>オレンジ オレンジ</p>			<p>19 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>豚肉と野菜のこま炒め 豚肉 たまねぎ ねぎ 油 にんにく しょうが しょうゆ みりん こま</p> <p>小松菜のおかかあえ こまつな かにかまぼこ だし かつお節 三温糖 しょうゆ</p> <p>たっぶり野菜のすまし汁 はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ 干しえび こんぶ だし しょうゆ 塩 酒 みりん</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>シュガートースト フランスパン バター グラニュー糖</p> <p>みかん みかん</p>			<p>20 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦</p> <p>たらの香り揚げ たら 塩 酒 豆乳 小麦粉 あおのり 油</p> <p>かぶの塩昆布あえ かぶ かぶ・葉 塩 こんぶ</p> <p>みそ汁 豆腐 さつまいも にんじん もやし たまねぎ わかめ ほうれんそう だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>バナナ バナナ</p>			<p>21 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>鶏肉と小松菜のクリームライス 鶏肉 小松菜 しょうが こまつな たまねぎ にんじん 油 豆乳 クリームコーン コンソメ 米粉</p> <p>コンソメスープ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ コンソメ 塩</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>					
<p>23 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>さけの西京焼き さけ みそ 三温糖 みりん 酒 油</p> <p>さつまいもの煮物 さつまいも 刻みこんぶ 油 しょうゆ 三温糖 だし</p> <p>豆乳コーン鍋 鶏肉 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ こんぶ だし 酒 豆乳 クリームコーン 塩 米粉</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>おからスティック おから ホットケーキ粉 こま ひじき スキムミルク 油</p> <p>ブルーン ブルーン</p>			<p>24 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>パン・コッペパン コッペパン</p> <p>バーベキューチキン 鶏肉 たまねぎ りんご しょうゆ 塩 はちみつ 油</p> <p>キャベツサラダ キャベツ にんじん こま レモン果汁 三温糖 塩</p> <p>にらスープ 豆腐 はくさい にら きくらげ えのきだけ 中華だし しょうゆ 塩 こま</p> <p>お茶 番茶</p> <p>さけおにぎり 胚芽米 さけ 塩 こま 焼きのり</p> <p>りんご りんご</p>			<p>25 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>肉じゃが・カレー味 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 だし カレー粉 しょうゆ みりん 三温糖 いんげん</p> <p>ほうれん草とえのき茸のお浸し ほうれんそう えのきだけ だし しょうゆ</p> <p>みそ汁 生揚げ わかめ キャベツ にんじん しめじ ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>豆腐のチヂミ 凍り豆腐 豆乳 三温糖 きなこと パニエッセンス 米粉 塩 油</p> <p>オレンジ オレンジ</p>			<p>26 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦</p> <p>肉豆腐 豚肉 しょうが 酒 焼き豆腐 たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうゆ みりん 三温糖</p> <p>小松菜のごまあえ こまつな にんじん コーン こま しょうゆ 三温糖</p> <p>春雨の澄まし汁 はるさめ ほうれんそう えのきだけ ねぎ にんじん こんぶ だし しょうゆ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>凍り豆腐のきなこトースト 凍り豆腐 豆乳 三温糖 きなこと パニエッセンス 米粉 塩 油</p> <p>みかん みかん</p>			<p>27 牛乳 米菓</p> <p>菜飯 胚芽米 こんぶ 酒 塩 だいこん・葉 こま</p> <p>白身魚の照り焼き かわい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉</p> <p>れんこんのマリネ れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩</p> <p>みそ汁 油揚げ だいこん こまつな にんじん わかめ しめじ ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>バナナ バナナ</p>			<p>28 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>きつねうどん ゆでうどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ はくさい たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ こんぶ だし みりん</p> <p>きゅうりとささみのごまサラダ 鶏ささみ きゅうり コーン しょうゆ 酢 三温糖 こま</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>					
<p>30 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>豆腐のえび風味焼き 豆腐 片栗粉 油 干しえび ソース ケチャップ かつお節 あおのり</p> <p>ブロッコリーのこま酢あえ ブロッコリー コーン ちくわ 酢 しょうゆ 三温糖 こま</p> <p>ポトフ 鶏肉 さといも かぶ かぶ・葉 にんじん えのきだけ コンソメ 塩</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>りんごジャムパン コッペパン りんごジャム</p> <p>オレンジ オレンジ</p>			<p>31 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米</p> <p>牛肉と蓮根の炒め物 牛肉 塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 三温糖</p> <p>きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん わかめ 酢 三温糖 塩</p> <p>さつまいものみそ汁 生揚げ さつまいも チンゲンサイ たまねぎ にんじん だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>和風ビスケット ホットケーキ粉 上新粉 豆乳 三温糖 はちみつ こま</p> <p>バナナ バナナ</p>			<p>1月の行事食 まめちしき</p> <p>1月7日は七草がゆ。</p> <p>無病を祈って春の七草をかゆに煮込んで食べる中国から伝わった風習です。芽吹きエネルギーをもらって無病息災の願いをこめて作ります。(七草の効能)七草の葉にはビタミンA、B、Cそしてカルシウム、ミネラルが豊富です。</p>			<p>七草の種類：七つ全部わかるかな？</p> 			<p>おせち料理の食材の由来</p> <p>黒豆 まめに健康に暮らせますように</p> <p>煮しめ 家族仲良く暮らすことを願う様々な野菜と一緒に煮ることから</p> <p>紅白なます お祝いの水引をかたどったもの</p> <p>れんこん 先を見通す。(これから起きることを前もって考えられること)</p>								

2022年度

1月 離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541



	月	火	水	木	金	土
離乳食	あけましておめでとう ごぞいます 本年もよろしく お願いいたします。	1/1 (日) ~ 1/4 (水) 休園日	☆都合により献立を変更 することがあります。 ☆ミルクは別に用意して います。			
午後食						
9						
離乳食	成人の日					
午後食						
16						
離乳食						
午後食						
23						
離乳食						
午後食						
30						
離乳食						
午後食						
31						
離乳食						
午後食						

☆中期食 (7・8ヶ月ごろ) のポイント☆

- 保育園での提供量 ●
 - (給食) 全粥 80g, おかず 50g, 汁物 60g
 - (おやつ) 果物 60g くらい, 主食 70g
- 食事のポイント ●
 - ・1日2回食のリズムをつまみましょう。
 - ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。
 - ・おかゆはつぶさず、野菜は一口サイズに切ったものを舌でつぶせる固さにゆでたらみじん切りまたはさいの目切りにしましょう。
 - ・だし汁(こんぶ、かつお)を使って調理しましょう。
 - ・素材の味に慣れ親しむ時期なので調味料の使用を控えましょう。
 - ・肉類は脂身の少ないものを選びましょう。
 - ・無糖のヨーグルト、塩分、脂肪の少ないチーズも使えます。

☆ハレルヤの中期食の写真です☆

