





令和5年 1月

きゅうしょくだより (離乳食 12~18か月)

其面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1月4日(水) 1月26日(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / はくさい,きゅうり,だし昆布 等	りんご おじゃ 牛乳
1月5日(木) 1月19日(木)	牛乳	軟飯 味噌煮 きざみ煮 	米 / 豚肉,凍り豆腐,大根,人参,だし昆布,味噌 等 / じゃがいも,だし昆布 等	みかん じゃがいものおやき 牛乳
1月6日(金) 1月20日(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 豚肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,大根,だし昆布 等 / きゅうり,キャベツ,だし昆布 等	みかん おじゃ 牛乳
1月7日(土) 1月21日(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 みかん	米 / 鶏肉,(絹)豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし昆布 等 / みかん	コッパン 牛乳 
1月10日(火) 1月24日(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚,小松菜,人参,だし昆布 等 / じゃがいも,はくさい,だし昆布,味噌 等	みかん 煮込みうどん 牛乳
1月11日(水) 1月25日(水)	牛乳	軟飯 豆腐のそぼろ煮 味噌汁	米 / 鶏ひき肉,(絹)豆腐,人参,はくさい,だし昆布,片栗粉 等 / ほうれん草,大根,人参,だし昆布,味噌 等	りんご ゆでじゃが 牛乳
1月13日(金) 1月27日(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	米 / 白身魚,小松菜,だし昆布 等 / じゃがいも,大根,人参,だし昆布,味噌 等	みかん だいこんのお焼き 牛乳
1月14日(土) 1月28日(土)	牛乳	軟飯 旨煮 みかん 	米 / 豚肉,凍り豆腐,切干し大根,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / みかん	ドイツパン 牛乳
1月16日(月)	牛乳	軟飯 旨煮 スープ煮	米 / 牛肉,切干し大根,ほうれん草,人参,だし昆布 等 / (絹)豆腐,たまねぎ,キャベツ,だし昆布 等	みかん お好みおやき 牛乳
1月17日(火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 牛ひき肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / 切干し大根,チンゲンツアイ,だし昆布 等	みかん ゆでじゃが 牛乳 
1月18日(水)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚,はくさい,きゅうり,だし昆布 等 / じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,味噌 等	みかん おじゃ 牛乳
1月23日(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	米 / 豚肉,凍り豆腐,大根,人参,だし昆布 等 / はくさい,ほうれん草,だし昆布 等	りんご スープ煮 牛乳
1月30日(月)	牛乳	鮭ごはん 旨煮 きざみ煮	米,塩ざけ / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / じゃがいも,だし昆布 等	りんご おじゃ 牛乳
1月31日(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 柔か煮	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布 等 / じゃがいも,大根,人参,だし昆布 等	みかん じゃがいものおやき 牛乳
誕生会 1月12日(木)	牛乳	のりごはん 旨煮 味噌汁	米,きざみのり / 鶏肉,人参,キャベツ,だし昆布 等 / (絹)豆腐,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,味噌 等	りんご 蒸しパン 牛乳 



月平均栄養価

エネルギー エネルギー 432kcal たんぱく質 17.0g

脂質 11.2g

○献立は諸事情により、変更することがあります。