

1月の離乳食献立（完了期）

サンプルメニュー

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
5日	金	柔らかいごはん チキンバーグケチャップ風味 ポテトフライ コーングリル	鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、ケチャップ	コーン		283
9日	火	柔らかいごはん チキンハヤシ風 さつまいと大豆の煮物 ごぼうのきんぴら	鶏肉、大豆	精白米、さつまい、片栗粉、油、砂糖、パセリ	玉ねぎ、ごぼう、人参		278
10日	水	柔らかいごはん たらのパジル風味焼き 青梗菜と鶏肉の炒め煮 白菜の和え物	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖	パジル、青梗菜、玉ねぎ、白菜、きゅうり		280
11日	木	柔らかいごはん チキンバーグ野菜あんかけ キャベツとツナの炒め物 かぼちゃの煮物	鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	もやし、人参、キャベツ、パプリカ、かぼちゃ		278
12日	金	柔らかいごはん 鶏肉の甘辛煮 里芋と油揚げの味噌煮 青梗菜のナムル風	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、青梗菜、もやし		281
15日	月	柔らかいごはん チキンボール照焼きソース じゃが芋とツナの煮物 小松菜のお浸し	鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖	人参、小松菜、もやし		284
16日	火	柔らかいごはん さわらの香味焼き 白菜のそぼろあん かぼちゃの煮物	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖	長ネギ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ		284
17日	水	柔らかいごはん 厚揚げの彩りあんかけ ほうれん草とツナの炒め物 キャベツの和え物	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり		281
18日	木	柔らかいごはん 鶏肉の味噌炒め 切干大根と油揚げの煮物 青梗菜のナムル風	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖	キャベツ、パプリカ、切干大根、人参、青梗菜、もやし		289
19日	金	柔らかいごはん チキンバーグクリームソース ひじきとツナの炒め物 白菜の和え物	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、シチューの素	ひじき、玉ねぎ、白菜、きゅうり		281
22日	月	柔らかいごはん ますの野菜ソース 里芋のそぼろあんかけ 大根のお浸し	ます、鶏ひき肉	精白米、里芋、片栗粉、砂糖	パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、人参、大根、きゅうり		287
23日	火	柔らかいごはん 鶏肉のカレー風味煮 キャベツと油揚げの炒め物 小松菜のナムル風	鶏肉、油揚げ	精白米、油、カレー	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、小松菜、もやし		286
24日	水	柔らかいごはん チキンバーグおろしソース かぼちゃのツナあんかけ ごぼうのきんぴら	鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	大根、かぼちゃ、ごぼう、人参		287
25日	木	柔らかいごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜と鶏肉の炒め煮 白菜の和え物	厚揚げ、鶏ひき肉、鶏肉、味噌	精白米、片栗粉、砂糖	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ、白菜、きゅうり		286
26日	金	柔らかいごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 キャベツの和え物	鶏肉、大豆、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、トマト、ひじき、人参、キャベツ、きゅうり		286
29日	月	柔らかいごはん 厚揚げのおろし煮 白菜と鶏肉の中華炒め 青梗菜のナムル風	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖	大根、白菜、人参、青梗菜、もやし		285
30日	火	柔らかいごはん 鶏肉のコンクリューム煮 切干大根と油揚げの煮物 じゃが芋の和え物	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、シチューの素	玉ねぎ、コーン、切干大根、人参、きゅうり		278
31日	水	柔らかいごはん チキンボールの甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 もやしのナムル風	鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	小松菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		285

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、チキンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合がございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて...醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせていただきます

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。