

完了期献立予定表



ベビーかろーれ 令和4年 1月

| 日 | 曜 | 昼食 | | | 午後おやつ | | |
|----|----|----|------------------|---|--|-----------------|----------------------|
| | | 主食 | おかず | 材料 | 献立名 | 材料 | |
| 4 | 18 | 火 | 軟飯 | 鶏肉とキャベツの味噌煮 青のり粉ふきいも ねぎとわかめのすまし汁 | 精白米、鶏肉、キャベツ、にんじん、じゃがいも、青のり、ねぎ、わかめ | あずきむしパン | ホットケーキミックス、牛乳、あずき |
| 5 | 19 | 水 | しらすと野菜の煮込みうどん | ほうれんそうサラダ にんじんのスープ | うどん、しらす、しめじ、ほうれんそう、にんじん、のり、マヨネーズ、ベーコン | きなこクッキー | 薄力粉、きな粉 |
| 6 | 20 | 木 | 軟飯 | 鶏肉のトマトチーズ焼き キャベツ・ニンジン・キュウリのサラダ きのこスープ | 精白米、鶏肉、たまねぎ、トマト、ピーマン、チーズ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ | わかめおにぎり | 精白米、わかめ |
| 7 | - | 金 | 七草風がゆ | 松風焼き 切り干し大根煮 豆腐とワカメのお味噌汁 | 精白米、ほうれんそう、かぶ、だいこん、鶏肉、にんじん、たまねぎ、切り干し大根、しいたけ、油揚げ、豆腐、わかめ | さつまいもとりんごのきんとん | さつまいも、りんご |
| - | 21 | 金 | 軟飯 | ぶりの照り焼き 白菜のおかか昆布和え 根菜のお味噌汁 | 精白米、ぶり、白菜、昆布、かつお節、ごぼう、さといも、にんじん、だいこん、しめじ | にんじんとしらすのチヂミ | 薄力粉、にんじん、しらす、たまご、ごま油 |
| 8 | 22 | 土 | 焼きうどん | ほうれんそうのおかか和え わかめとねぎのスープ | うどん、豚肉、にんじん、キャベツ、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、かつお節、マヨネーズ、ねぎ、わかめ、ごま油 | 焼きおにぎり | 精白米 |
| 17 | 24 | 月 | 軟飯 | 鶏ひき肉と豆腐の中華風煮 大根と人参の中華サラダ 青梗菜スープ・フルーツ | 精白米、鶏肉、豆腐、ねぎ、えのき、だいこん、にんじん、ごま油、ちんげん菜 | お麩ラスク | 麩、バター |
| 11 | 25 | 火 | 軟飯 | とりひき肉と野菜の煮物 コールスロー ブロッコリーのミルクスープ | 精白米、鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、マヨネーズ、ブロッコリー、牛乳 | フルーツヨーグルト | ヨーグルト、みかん、もも、りんご |
| 12 | 26 | 水 | 軟飯 | 納豆・焼き鮭 ブロッコリーおかか和え けんちん汁 | 精白米、納豆、鮭、ブロッコリー、かつお節、だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・さといも | ふかしいも | さつまいも |
| 13 | 27 | 木 | 軟飯 | グラタン キャベツのフレンチサラダ ほうれん草のスープ | 精白米、鶏肉、たまねぎ、牛乳、チーズ、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、たまご | ツナおかかおにぎり | 精白米、ツナ、かつお節 |
| 14 | 28 | 金 | 豚汁うどん | かぼちゃのバターきんぴら | うどん、豚肉、ねぎ、しいたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、かぼちゃ | ジャムサンド | 食パン、いちごジャム |
| 15 | 29 | 土 | 軟飯 | キャベツとチーズのサラダ ほうれん草とえのきのスープ フルーツ | 精白米、鶏肉、たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、ツナ、チーズ、ほうれんそう、えのき | むしパン | ホットケーキミックス、牛乳 |
| 31 | 月 | 月 | 雪だるまおにぎり (軟飯) | にんじんといんげんの肉巻き カラフルひじきサラダ お雑煮風汁 | 精白米、豚肉、にんじん、いんげん、ひじき、コーン、ほうれんそう、かつお節、マヨネーズ、だいこん、鶏肉、じゃがいも | おしるこ (お豆腐白玉) | あずき、白玉粉、豆腐 |

※都合により献立を変更することがございます。
ご了承ください。

