

# ひたち野うしく保育園つくしんぼ

2020年1月分の離乳食献立

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、玉ねぎ、じゃが芋 ブロッコリー、キャベツ <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 白菜、人参、きゅうり だいこん、さつまい <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜5種】</b> 小松菜、人参、玉ねぎ ブロッコリー、じゃが芋 <b>【たんぱく質】</b> 納豆	<b>【煮野菜5種】</b> 白菜、人参、大根 かぼちゃ、きゅうり <b>【たんぱく質】</b> たら	<b>【煮野菜5種】</b> きゅうり、もやし、人参 チンゲン菜、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 豆腐
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
昼食	成人の日	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、白菜、じゃが芋 ほうれん草、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、もやし、小松菜 キャベツ、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 納豆	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、玉ねぎ、もやし チンゲン菜、かぶ <b>【たんぱく質】</b> 鶏こま肉	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、大根、白菜 ほうれん草、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> たら
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、きゅうり、玉ねぎ 白菜、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、キャベツ、小松菜 玉ねぎ、さつまい <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜5種】</b> 小松菜、人参、大根 かぶ、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 豆腐	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、もやし、玉ねぎ ほうれん草、かぼちゃ <b>【たんぱく質】</b> たら	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、玉ねぎ、きゅうり ブロッコリー、かぼちゃ <b>【たんぱく質】</b> 納豆
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、かぶ、じゃが芋 チンゲン菜、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 白菜、人参、里芋 ほうれん草、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜6種】</b> きゅうり、人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜 <b>【たんぱく質】</b> たら	<b>【煮野菜7種】</b> 玉ねぎ、人参、大根 キャベツ、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 豆腐	<b>【煮野菜8種】</b> きゅうり、人参、玉ねぎ チンゲン菜、さつまい <b>【たんぱく質】</b> 納豆

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。

※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。

※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。

※たんぱく質は、中期（月齢8～9か月頃）からの付加となります。

