

令和5年度		1月	献立予定表		六甲ゆいかごこども園・クーラ		
日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
4	木	カレーライス フルーツヨーグル	午前 ポーロ 午後 人参蒸しパン	●米 ジャガ芋 HM 蜂蜜 ●牛肉 ヨーグルト 卵 牛乳 ●玉葱 人参 南瓜 バナナ りんご みかん缶 パイナップル缶 もも缶 レーズン			
5	金	鶏飯 鰯のかば焼き みかん キャベツのおかか和え かぶのすまし汁	午前 あられ 午後 芋ようかん	●米 小麦粉 蒟蒻 さつま芋 ●鶏肉 鰯 かつお節 油揚げ 寒天 牛乳 ●牛蒡 人参 キャベツ ほうれん草 かぶ みかん			
6	土	塩焼きそば 大根サラダ きのこのすまし汁 桃缶	午前 おこし 午後 ぼたぼた焼き	●中華麺 ●豚肉 牛乳 ●キャベツ 玉葱 人参 大根 かいわれ大根 とうもろこし えのき 他3種			
9	火	黒糖レーズンパン 白身魚のオランダ揚げ 人参スープ バナナ レタスとみかんサラダ ブロッコリーとマカロニの炒め物	午前 ビスケット 午後 七草粥	●ぶどうパン 小麦粉 マカロニ 米 ●メルルーサ ハム 牛乳 ●人参 玉葱 パセリ レタス 胡瓜 みかん缶 ブロッコリー バナナ せり			
10	水	ご飯 厚揚げバーグ 白菜のツナ和え 粉ふきさつま芋 大根の味噌汁 オレンジ	午前 ポーロ 午後 チョコチップバターケーキ	●米 パン粉 片栗粉 さつま芋 HM チョコ ●厚揚げ 牛肉 豚肉 他3種 ●玉葱 白菜 胡瓜 人参 大根 ねぎ オレンジ			
11	木	ご飯 鱈の塩麹焼き 春菊の胡麻和え 高野豆腐の卵とじ 麩のすまし汁 りんご	午前 あられ 午後 ジャムサンド	●米 ゴマ 麩 小麦粉 バター パン ●鱈 卵 高野豆腐 チーズ 牛乳 ●春菊 人参 もやし 椎茸 玉葱 三つ葉 りんご			
12	金	おもち 豚汁うどん みかん	午前 おこし 午後 フルーツゼリー	●もち米 うどん ジャガ芋 蒟蒻 ●納豆 あんこ きな粉 豚肉 味噌 他2種 ●大根 玉葱 人参 牛蒡 ねぎ みかん りんご もも缶			
13	土	ナポリタン さつま芋サラダ オニオンスープ バナナ	午前 ビスケット 午後 ソフトせんべい	●スパゲッティ バター さつま芋 マヨネーズ ●ウィンナー 鶏肉 牛乳 ●玉葱 人参 ピーマン にんにく レーズン みかん缶 パセリ バナナ			
15	月	ご飯 鶏肉の生姜焼き かりかりじゃこサラダ しらたきのたらこ炒め なめこのすまし汁 オレンジ	午前 ポーロ 午後 バナナマフィン	●米 ごま油 小麦粉 バター ●鶏肉 わかめ しらす ベーコン 牛乳 卵 ●生姜 大根 人参 水菜 ミニトマト 玉葱 オレンジ			
16	火	ご飯 鮭のネギあんかけ 春雨のゆかり和え みかん 人参とピーマンのそぼろ炒め 白菜の味噌汁	午前 あられ 午後 麩のラスク	●米 ゴマ 春雨 片栗粉 麩 ●ハム 鶏ミンチ 油揚げ 味噌 牛乳 ●生姜 人参 もやし 胡瓜 大葉 かぶ 白菜 ねぎ みかん			
17	水	ハムと卵のサンド ポークビーンズ バナナ トマトとブロッコリーのサラダ 南瓜チャウダー	午前 おこし 午後 シーチキンご飯	●パン マヨネーズ 米 ●ハム 卵 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 ツナ ●玉葱 人参 グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし 他3種			
18	木	鰯の混ぜご飯 里芋クロック ぶどうゼリー おかかドレッシングサラダ 豆腐のみぞれ汁	午前 ビスケット 午後 メロンパン重クッキー	●米 里芋 パン粉 HM 他2種 ●鰯 牛ミンチ 卵 かつお節 寒天 牛乳 ●梅干し 胡瓜 大葉 玉葱 トマト 人参 しめじ 小松菜 レタス 他2種			
19	金	ちゃんぽん はんぺん入り卵焼き ひじきの胡麻和えサラダ りんご	午前 ポーロ 午後 納豆巻き	●中華麺 片栗粉 ごま マヨネーズ ●豚肉 いか えび 卵 はんぺん 他2種 ●玉葱 人参 筍 もやし チンゲン菜 生姜 ねぎ とうもろこし 他2種			
20	土	南瓜のほうとううどん トマトとわかめの酢の物 厚揚げとしめじのさっと煮 みかん	午前 あられ 午後 源氏パイ	●うどん ●豚肉 味噌 わかめ しらす 厚揚げ 牛乳 ●玉葱 南瓜 人参 牛蒡 三つ葉 トマト 胡瓜 しめじ みかん			
22	月	親子丼 カレイの西京焼き バナナ 胡瓜の豆腐ソース和え わかめのすまし汁	午前 おこし 午後 スイートポテト巻き	●米 マヨネーズ 春巻き さつま芋 バター ●鶏肉 卵 味噌 豆腐 他3種 ●玉葱 グリンピース 人参 胡瓜 ミニトマト 三つ葉 バナナ			
23	火	きのこベーコンの Pasta ひき肉のオムレツ さいころサラダ レタスと人参のスープ りんご	午前 ビスケット 午後 豆腐団子	●スパゲッティ ジャガ芋 マヨネーズ 他3種 ●ベーコン 卵 他4種 ●しめじ エリンギ えのき 玉葱 豆腐 にんにく 胡瓜 人参 他4種			
24	水	ご飯 鯖の竜田揚げ 和風サラダ オレンジ 切り干しとベーコンの炒め物 春菊の味噌汁	午前 ポーロ 午後 パウンドケーキ	●米 片栗粉 ごま バター 小麦粉 ●鯖 油揚げ ベーコン 味噌 卵 牛乳 ●生姜 人参 胡瓜 もやし 春菊 玉葱 オレンジ バナナ			
25	木	ご飯 ボール焼売 かぶと胡瓜の中華和え 海老と卵の炒め物 ほうれん草の中華スープ みかん	午前 あられ 午後 あんこパイ	●米 ごま油 片栗粉 小麦粉 ●豚ミンチ ハム えび 卵 小豆 牛乳 ●玉葱 椎茸 ねぎ グリンピース かぶ 胡瓜 ブロッコリー きくらげ 他2種			
26	金	オレンジブリオッシュ 南瓜サラダ コーンクリームスープ 牛肉のガーリックソテー キャベツソテー ぼんかん	午前 おこし 午後 チュモツバ風	●パン 米 ナッツ ●牛肉 かにかま 牛乳 ●舞茸 ピーマン 玉葱 にんにく 南瓜 胡瓜 キャベツ 沢庵 他3種			
27	土	たんめん 中華サラダ ツナじゃが パイン缶	午前 ビスケット 午後 ビスコ	●中華麺 ごま油 ジャガ芋 ●豚肉 ハム ツナ 牛乳 ●白菜 人参 もやし ねぎ たら レタス 胡瓜 とうもろこし 他2種			
29	月	ご飯 鯖の照り焼き 三色なます 鶏肉と蓮根の炒り煮 もすくの味噌汁 りんご	午前 ポーロ 午後 チーズサンド	●米 パン ジャム ●鯖 鶏肉 味噌 もすく 牛乳 ●大根 人参 胡瓜 蓮根 ねぎ 玉葱 りんご			
30	火	ご飯 鶏肉のホイル焼き ほうれん草の白和え ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 バナナ	午前 あられ 午後 パンキンケーキ	●米 蒟蒻 小麦粉 片栗粉 ●鶏肉 厚揚げ 味噌 かつお節 卵 牛乳 ●椎茸 えのき 人参 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 ブロッコリー 三つ葉 バナナ			
31	水	豆乳味噌うどん 鱈の天ぷら もやしののり和え オレンジ	午前 おこし 午後 お雑煮	●うどん 蒟蒻 ごま 片栗粉 ●鶏肉 味噌 豆乳 鱈 卵 海苔 牛乳 ●えのき 人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 キャベツ もやし オレンジ 他3種			

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご

クーラ お誕生日会です。

立案者：田邊 裕紀子

令和5年度		1月	離乳食 予定献立表		六甲ゆいかごとも園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ		材料
4	木	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	米 ささみ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ
5	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	米 かわい 人参 キャベツ ほうれん草
6	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 大根
9	火	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	パン 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱
10	水	お粥 お汁 肉団子と野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	米 肉団子 人参 白菜 さつまいも
11	木	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	米 鮭 人参 玉葱 ブロッコリー
12	金	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	うどん 豚肉 人参 大根 ジャガイモ
13	土	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 さつまいも
15	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	米 白身魚 大根 人参 玉葱
16	火	パン スープ 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	パン 豚肉 人参 南瓜 ブロッコリー
17	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	米 鮭 人参 白菜 玉葱
18	木	お粥 お汁 肉団子と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	米 肉団子 人参 玉葱 トマト
19	金	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	中華麺 豚肉 人参 ほうれん草 南瓜
20	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	うどん 鮭 トマト ジャガイモ 人参
22	月	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	米 鶏肉 玉葱 人参 トマト
23	火	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	スパゲッティ カレイ 人参 ジャガイモ 南瓜
24	水	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	米 ささみ 人参 玉葱 ブロッコリー
25	木	パン スープ 牛肉と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	パン 牛肉 南瓜 人参 キャベツ
26	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	米 鮭 ほうれん草 人参 玉葱
27	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ	午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 豚肉 人参 ブロッコリー 南瓜
29	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット	午後 ポーロ	米 カレイ 大根 人参 ジャガイモ
30	火	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	米 鶏肉 ほうれん草 人参 ブロッコリー
31	水	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい	午後 ビスケット	うどん 鱈 キャベツ 人参 南瓜

※午前のおやつは変更する場合があります。

**ゆりかご** **クーラ**

お誕生日会です。

立案者：田邊 裕紀子