

離乳食献立

2025年



日付	完了期	後期
4(火)	わかめごはん 松風焼き はるさめともやしのソテー さつま汁 みかん (バナナ)	軟飯(わかめ) 鶏つくね はるさめともやしのソテー さつま汁 みかん (バナナ)
5(水)	ごはん 鶏肉のもみじ焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめみそ汁 オレンジ (ジャムサンド(苺))	軟飯 鶏肉のキャロット煮 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめみそ汁 オレンジ (スティックパン)
6(木)	けんちんうどん さつまいも甘煮 フルーツヨーグルト (おにぎり(切干大根))	けんちんうどん さつまいも甘煮 バナナヨーグルト (軟飯(人参))
7(金)	小松菜とエリンギご飯 かじきのカレー竜田焼き 人参のごまみそ炒め むらくも汁 (レーズンスコーン)	軟飯 カレイの煮つけ 人参のごまみそ炒め 豆腐のすまし汁 (ビスケット)
10(月)	チャーハン カレー春巻き(焼き) 中華スープ バナナ (ヨーグルトマフィン)	軟飯 ひき肉ととほうれん草煮 野菜スープ バナナ (パンケーキ)
11(火)	食パン コロッケ(焼き) スパゲッティサラダ オニオンスープ あんず缶 (カレーおにぎり)	食パン じゃがいもパン粉焼き 人参スティック オニオンスープ (軟飯(ツナ・玉ねぎ))
12(水)	ごはん かわいいの香味焼き 人参のシリシリ にら納豆和え すまし汁(えのき・わかめ) (マシュマロフレック)	軟飯 かわいいの香味煮 人参のシリシリ すまし汁(白菜・わかめ) (ビスケット)
13(木)	ジャージャー麺 ささみサラダ わんたんスープ 煮りんご (パンケーキ)	焼きうどん きゃべつごま和え わんたんスープ 煮りんご (パンケーキ)
14(金)	お赤飯 鶏の竜田焼き マカロニサラダ かきたま汁(小松菜) (ミルージュ フルーツサンド)	軟飯(菜めし) 鶏の照り煮 マカロニサラダ すまし汁 (スティックパン)
17(月)	しめじごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 人参スティック 大根のみそ汁 (ジャムサンドクラッカー)	軟飯 豆腐と青菜煮 人参スティック 大根のみそ汁 (ビスケット)
18(火)	食パン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃシチュー (おにぎり(おおかチーズ))	食パン 鶏肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃスープ (お粥(おおか))
19(水)	ごはん 鮭の西京焼き ナムル 五目汁 柿(コンポート) (パンケーキ)	軟飯 鮭のみそ煮 ナムル すまし汁 (パンケーキ)
20(木)	ナポリタン 菜の花のカレーマリネ じゃが芋のスープ 煮りんご (きな粉おはぎ)	ナポリタン(マカロニ) ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ 煮りんご (ビスケット)
21(金)	マーボーナス飯 焼きぎょうざ 白菜とわんたんスープ オレンジ (焼き芋)	軟飯 マーボーナス 白菜とわんたんスープ オレンジ (さつまいも甘煮)
25(火)	ごはん さばのみそ煮 ポパイサラダ あったか汁(冬野菜) みかん (アップルポテト)	軟飯 かわいいのみそ煮 ポパイサラダ あったか汁(冬野菜) みかん (アップルポテト)
26(水)	食パン ハンバーグ こぶき芋 ブロッコリー ポトフ パイン缶 (ソース焼きそば)	食パン ハンバーグ こぶき芋 ブロッコリー 野菜スープ (焼きうどん)
27(木)	カレーライス(鶏) パインサラダ むらくも汁 元氣ヨーグルト (お麩ラスク)	軟飯 鶏じゃが キャベツサラダ 豆腐スープ (赤ちゃんせんべい)
28(金)	さつまいもご飯 鶏の生姜焼き 小松菜とツナのごま和え お麩のみそ汁 バナナ (ピザトースト)	軟飯 鶏の照り煮 小松菜とツナのごま和え お麩のみそ汁 バナナ (ピザパン)

☆完了食より午前のおやつ・3時のおやつに牛乳がつきます。☆()は3時のおやつです。

給食もおやつもよく食べている ひよこ組さん!
おやつに提供しているチヂミが人気でしたので、レシピの紹介をします。

チヂミ(大きめフライパン2枚分)

・小麦粉 240g ・片栗粉 24g ・塩 1.6g ・水 400cc ・ツナ缶 160g ・にんじん 80g ・ニラ 80g

★にんじんは短めの千切り、ニラは5mm位の長さに切って、ゆでておきます。(ニラは長いと喉につまってしまうので短めに切ります)

★材料を全部混ぜて油をひいたフライパンでふたをして両面焼きます。
(生地を薄くするとカリッと!少し厚めだとモチっと食感になります。)

☆手づかみで食べやすいです◎

タレ(ひよこ組さんにはタレはつけてないです)

・砂糖 小さじ2 ・酢 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1 ・ごま油 小さじ1/2 ・片栗粉 小さじ1/2
(タレはちょっと酸味があるのでお好みで・・・保育園では、あひる組から薄く ぬってします)

★調味料を火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
(この量だと少なすぎて焦げてしまうかもしれないので、多めに作るか、電子レンジ調理をおすすめします。)

