

令和元年度

1月予定献立表

社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	土	お弁当	ミルク 調理パン				フルーツ	
6	月	風あげカレー わかめと麩のスープ フルーツ	ミルク サーターアンダギー	米 あわ ジャガイモ 小麦粉 カレールー	鶏ミンチ 豚レバー ミルク	玉ねぎ グリーンピース りんご 人参 わかめ 麩	フルーツ	
7	火	沖縄風七草雑炊 ししゃもフライ 白和え フルーツ	ミルク おにぎり 和え物	米 白みそ から揚げ粉 砂糖 醤油 菜種油	ししゃも 豆腐 ポーク 豚肉 花かつお ミルク	フーチパー 人参 玉葱 大根 白菜 ほうれん草 えのき パナナ	フルーツ	
8	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク 芋団子	米 あわ もち粉 三温糖 酢 かたくり粉 春雨 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク さつま芋	チンゲン 生姜 きゅうり わかめ えのき茸 トマト りんご	フルーツ	
9	木	あわご飯 カレイから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 あわ コーンフレーク ごま みそ 醤油 菜種油	カレイ 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー ごぼう 人参 白菜 パプリカ ネギ みかん	フルーツ	
10	金	タコライス ヨーグルトサラダ かき玉汁 フルーツ	温かい麦茶 フーフー鏡開き ぜんざい	米 鏡餅 ケチャップ ソース オリーブ油 三温糖	合挽肉 ピザチーズ 卵 小豆 ヨーグルト ミルク	レタス トマト 玉葱 にんにく もずく パセリ パナナ	フルーツ	
11	土	人参にら丼 すまし汁 フルーツ	ミルク 調理パン	卵 米	豚肉	人参 にら あーさ	フルーツ	
14	火	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しかりかり パン	米 あわ クロワッサン ごま 醤油 みそ 菜種油	煮干し 豆腐 豚肉 油揚げ ミルク	大根 小松菜 人参 玉葱 グリーンピース 長ネギ みかん	フルーツ	
15	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	ロールパン 小麦粉 米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	鮭 レバー 鶏肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 きゅうり トマト コーン わかめ 焼きのり りんご	フルーツ	
16	木	あわご飯 ミ Nadal マーミナチャンブルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ いもくず 巻き麩 黒糖 ごま みそ 菜種油	豚肉 豆腐 きな粉 煮干し ミルク	小松菜 もやし 人参 にら みかん	フルーツ	
17	金	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 清し汁 フルーツ	ミルク アチココー焼き芋	米 あわ さつま芋 パン粉 じゃが芋 みそ 菜種油	おから レバー チラガー 卵 煮干し ミルク	チンゲン 人参 玉葱 パプリカ ひじき こんにやく パイン	フルーツ	
18	土	野菜たっぷりのホワイトシチュー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 パン シチュールウ バター	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 コーン サラダ菜 えのき茸 パナナ	フルーツ	
20	月	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	ミルク ゆきだるま おにぎり	スパゲティ トマトソース 米 トマトペースト オリーブ油	合挽肉 卵 鶏ガラ 粉チーズ ミルク	ピーマン レタス 玉葱 人参 わかめ マッシュルーム みかん	フルーツ	
21	火	納豆ご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリシリ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 塩 醤油 みそ 食パン ジャム マヨネーズ	鶏肉 納豆 油揚げ 卵 煮干し ヨーグルト ミルク	白菜 ネギ 玉葱 にら 人参 きざみのり りんご	フルーツ	
22	水	あわご飯 八宝菜 チーズ春巻き コーンスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ(卵抜き)	米 あわ 小麦粉 春巻き皮 アーモンド粉 はちみつ ごま油	豚肉 チーズ イカ 生クリーム ミルク	チンゲン 長ネギ たけのこ 人参 玉葱 ピーマン しいたけ パイン	フルーツ	
23	木	シーフードカレー フルーツヨーグルト もずくスープ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 じゃが芋 ビスケット カレールウ バター	シーフードミックス ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 にんにく アガー もずく ブロッコリー みかん缶	フルーツ	
24	金	小豆ご飯 猪むどうち 昆布イリチー 白和え フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 ナットウンス 白ごま 醤油 イナムドチ用みそ 菜種油	豚肉 カンティラかまぼこ 小豆 豆腐 豚だし骨 ミルク	ほうれん草 たけのこ しいたけ 昆布 こんにやく 人参 タンカン	フルーツ	
25	土	うれしい たのしいはっぴょう会						
27	月	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク バイクドチーズケーキ	米 巻き麩 小麦粉 砂糖 みそ バター	鶏肉 おから 卵 クリームチーズ 煮干し ミルク	南瓜 もやし にんにく ひじき 人参 レモン りんご	フルーツ	
28	火	お弁当会	ミルク 茹ウインナーとブロッコリー	米 あわ 小麦粉 みそ 塩 菜種油	ワカサギ ウインナー 油揚げ 卵 煮干し ミルク	大根 ブロッコリー きゅうり 冬キャベツ 人参 ネギ みかん	フルーツ	
29	水	パン 魚のピカタ 温サラダ ポテト 茸スープのパイのせ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	ロールパン ケーキ 小麦粉 パイシート トマトケチャップ バター	白身魚 鶏ガラ 卵 ミルク	カリフラワー ブロッコリー トマト しいたけ マッシュルーム コーン いちご	フルーツ	
30	木	麦ご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 巻き麩 ミロ みそ バター	牛肉 豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ カブ しらたき ネギ パイン缶 みかん	フルーツ	
31	金	沖縄そば ンスナパースーナー フルーツ	ミルク タンナファクルー	沖縄そば 塩 醤油 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚だし骨 鶏ガラ ミルク	ンスナパー ネギ 人参 きゅうり ひじき 大根 にら りんご	フルーツ	

令和元年度 1 月 離乳食 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
4	土	お弁当			調理パン 調理パン
6	月	風あげカレー ミルク リンゴ	風あげカレー ミルク リンゴ	風あげカレー ミルク リンゴ	ホットケーキのみじん切り プチホットケーキ
7	火	茸抜きフーチ葉雑炊 いんげんの豆腐和え 煮魚	茸抜きフーチ葉雑炊 いんげんの豆腐和え 煮魚のほぐし	野菜粥 魚のすりつぶし煮 いんげんペースト 人参のおろし煮	人参とツナ入り蒸しパン 人参とツナ入り蒸しパン
8	水	鶏のタルタルソースかけ きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	みじん鶏の炒卵黄かけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	鶏のすりつぶし きゅうりペースト トマトペースト チンゲンのスープ	芋だんご 芋だんご
9	木	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜のみそ汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろろ煮 人参のマッシュ 白菜のみそ汁	黒糖風味オートミールミルク煮 黒糖風味オートミールミルク煮
10	金	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト 卵とネギのスープ	豚肉と野菜のぼつてりチーズ粥 フルーツヨーグルト ネギのスープ	豚肉と野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト ネギのスープ	甘み控えめ とろろ汁 甘み控えめ とろろ汁粉
11	土	人参にら井 すまし汁 フルーツ	人参にら井 すまし汁 フルーツ	人参にら井 すまし汁 フルーツ	調理パン 調理パン
14	火	軟らか大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し きざみわかめと豆腐とネギの清し汁	みじん大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	大根と豚肉のすりつぶし煮 人参マッシュ 小松菜のペースト すりつぶしネギの清し汁	どろろ卵黄トースト プチフレンチトースト
15	水	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	おろし野菜のクリーム煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	みじんネギ入り鮭粥 ネギ入り鮭粥
16	木	豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 チンゲンの清し汁	豚肉のどろろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 チンゲンの清し汁	豚肉とくず煮 もやしとパプリカミルク煮 人参のおろし煮 チンゲンの清し汁	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっかりとクジムチ
17	金	じゃが芋のスティックコロッケ トマトとレタスの清し汁 チラガーとこんにやく抜きひじきの軟らか煮	じゃが芋とパプリカ、もやしのぼつてり煮 人参とレバーの軟らか煮 トマトとレタスの清し汁	レバーと人参のすりつぶし煮 じゃが芋ペースト パプリカともやしのどろろ煮 トマトとレタスの清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
18	土	野菜の軟らかシチュー	野菜のみじんシチュー	野菜のミルクどろろ煮	調理パン 調理パン
20	月	きざみスパゲティのミートソースかけ ポテトのミルク煮 レタスと卵のスープ	みじんスパゲティのミートソースとどろろ煮 マッシュポテト レタスと卵黄のスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ どろろポテト レタススープ	豚肉入り野菜雑炊 豚肉入りおじや
21	火	鶏のヨーグルト焼き ベーコン抜き人参リンシリー 白菜の清し汁	鶏とヨーグルトのぼつてり煮 人参と玉葱のみじん煮 白菜の清し汁	鶏のすりつぶし煮 玉葱のどろろ煮 人参のすりつぶし煮 白菜の清し汁	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)
22	水	豚肉と野菜のチーズ焼き コーンスープ ピーマンと人参のきざみ煮	みじん豚肉野菜のチーズからめ コーンスープ ピーマンと人参のみじん煮	豚肉と玉葱のどろろ煮 コーンスープ ピーマンと人参のどろろ煮	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
23	木	魚と野菜の軟らか煮 オレンジヨーグルト 玉葱とネギのスープ	魚と野菜のみじん煮 オレンジヨーグルト 玉葱とネギのスープ	すりつぶし魚の野菜あんかけ オレンジヨーグルト 玉葱とネギのスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ
24	金	豆腐と豚肉とネギのけんち汁風 人参グラッセ 昆布と切干大根のふっくら軟らか煮 ほうれん草のお浸し	豆腐とネギのみそけんち汁風 人参グラッセ ほうれん草のみじん煮浸し 切干大根とどろろ煮	豆腐とネギのどろろ汁 人参ペースト ほうれん草のマッシュ 小豆ペースト	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子
25	土	うれしい たのしい 発表会			
27	月	鶏肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 玉葱の清し汁	鶏肉と人参軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 玉葱の清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 もやし・人参・にらのペースト 南瓜ペースト 玉葱の清し汁	ふっくらチーズケーキのきざみ ふっくらプチチーズケーキ
28	火	お弁当会			きざみチーズと茹野菜 チーズの型抜きと茹野菜
29	水	魚のピカタ ブロッコリーとカリフラワーの軟らか煮 きのこ抜きオニオンスープ トマト添え	ほぐし魚のトマトかけ きのこと抜きオニオンスープ ブロッコリーとカリフラワーのみじん煮	すりつぶし魚のトマトソースかけ ブロッコリーマッシュ カリフラワーのどろろ煮 きのこと抜きオニオンスープ	スポンジケーキいちごかけ ふっくらスポンジケーキ
30	木	しらたき抜き軟らかすき焼き風煮 カブとパインの軟らか煮 麩とネギの清し汁	しらたき抜きみじんすき焼き風煮 カブとパインのみじん煮 麩とネギの清し汁	豆腐のどろろ煮 ほうれん草のうらごし 人参とカブのおろし煮 おろし麩とネギの清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
31	金	豚肉と野菜入り煮込みそば きゅうりと人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじんきゅうりと人参の豆腐和え	きゅうりと野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	タンナファクルー タンナファクルー

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。