

1月献立表



2024年度

| 曜日 | 日付 | 朝食 | 昼食 | 主な材料 | | | 夕食 | おやつ(午前) | おやつ(午後) |
|----|-------|--|------------------|------------|---|-------------------------|---------------|---|---------|
| | | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 調子を整える | | | |
| 月 | 6・20 | 御飯 豚肉のマムレード焼き ひじきと高野豆腐煮 味噌汁 | 豚肉 高野豆腐 油揚 | 七分搗米 | 人参、ひじき いんげん、長ネギ わかめ、きゃべつ もやし | 御飯 そぼろあんかけ 味噌汁 | ほうじ茶 クラッカー | 牛乳 かぼちゃスコーン するめ | |
| 火 | 7・21 | スパゲッティナポリタン チーズサラダ 豆乳コーンスープ 果物 | ベーコン チーズ | スパゲッティ | 玉ねぎ、ピーマン 人参、赤パプリカ レタス、きゅうり パセリ コーン みかん | 御飯 野菜炒め 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | 7日 ほうじ茶 七草粥、チーズ 21日 ほうじ茶 チーズ 鮭なめだけ御飯 | |
| 水 | 8・22 | 御飯 かじきの磯部あげ もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁 | かじき | 七分搗米 ゴマ | カリフラワー 小松菜、もやし 人参、里芋 葉ネギ、えのき ねぎ | 炊き込み御飯 かぼちゃ煮付 豚汁 | ほうじ茶 ビスケット | 牛乳 おやつパン 小魚せんべい | |
| 木 | 9・23 | 御飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ 味噌汁 果物 | 鶏肉 ハム | 七分搗米 | ピーマン、玉ねぎ 赤パプリカ、黄パプリカ かぼちゃ、人参 きゅうり、かぶ りんご | 御飯 ポークチャップ 味噌汁 | ほうじ茶 クッキー | 牛乳 ケーキサレ こぶ | |
| 金 | 10・24 | 御飯 鯖の塩麴焼き ミニおでん 味噌汁 | 鯖 ちくわ 油揚 | 七分搗米 | ほうれん草 切干大根 大根、じゃがいも 人参、ちんげん菜 玉ねぎ | チキンカレーライス バナナ 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | 10日 牛乳 おしるこ、するめ 24日 牛乳 マカロニきなこあんこのせ するめ | |
| 土 | 11・25 | そぼろ丼 わかめサラダ 味噌汁 果物 | 鶏ひき肉 油揚 | 七分搗米 | いんげん、コーン わかめ、きゃべつ 人参、ほうれん草 バナナ | / | ほうじ茶 クラッカー | ほうじ茶 みたらしいもち するめ | |
| 月 | 27 | 御飯 鶏のBBQソース 白菜のゴマ和え 味噌汁 | 鶏肉 油揚 | 七分搗米 ゴマ | さつまいも、いんげん 白菜、人参 小松菜、ごぼう 長ネギ | 御飯 回鍋肉 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | 豆乳 いちごミルク寒天 ミニパン | |
| 火 | 14・28 | パン ハヤシシチュー カリフラワーサラダ 果物 | 豚肉 | パン | 人参、しめじ 玉ねぎ、グリーンピース カリフラワー、コーン ブロッコリー みかん | 御飯 鶏の旨煮 味噌汁 | ほうじ茶 クッキー | ほうじ茶 サラダちらし寿司 チーズ | |
| 水 | 15・29 | 御飯 鮭の柚子味噌焼き 切り昆布と切干大根煮 清汁 | 鮭 さつまあげ | 七分搗米 | 南瓜、切干大根 切り昆布、人参 れんこん、いんげん 白菜、みつば | 炒飯 バナナ 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 ミートソースト 小魚 | |
| 木 | 16・30 | 御飯 麻婆豆腐 もやしとひじきのナムル 中華スープ 果物 | 豚ひき肉 豆腐 ハム | 七分搗米 ゴマ | 長ネギ、グリーンピース きゅうり、もやし ひじき、人参 大根、わかめ いちご | 御飯 やきとり風 五目汁 | ほうじ茶 クラッカー | 牛乳 スイートポテト するめ | |
| 金 | 17・31 | 御飯 鰯の煮付け ごぼうとれんこんのサラダ 味噌汁 | 鰯 | 七分搗米 | ブロッコリー ごぼう、れんこん 人参、きゃべつ コーン、かぼちゃ いんげん、モロヘイヤ | 焼きそば 野菜スティック 味噌汁 | ほうじ茶 ビスケット | 17日 牛乳 りんごマフィン 小魚せんべい 31日 牛乳、誕生日会 | |
| 土 | 4・18 | 御飯 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁 | 豚肉 ハム | 七分搗米 | じゃがいも、人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ、春雨 コーン | / | ほうじ茶 ウエハース | ほうじ茶 クラッカーサンド するめ | |

朝食を希望する場合は、お問い合わせください。

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

| | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) |
|-------|-----------------|------------|-----------|-------------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 3歳以上児 | 544 | 26.0 | 16.9 | 79.1 | 261 | 2.8 | 295 | 0.49 | 0.43 | 62 |
| 3歳未満児 | 443 | 20.7 | 13.6 | 64.4 | 210 | 2.1 | 234 | 0.37 | 0.35 | 49 |

1月 離乳食予定献立表



2024年度

| 曜日 | 日付 | 5~6ヶ月離乳食 | 7~8ヶ月離乳食 | 9~11ヶ月離乳食 | | 12ヶ月~完了 | |
|----|-------|--|---|--|--|-----------------------------------|---------------|
| | | | | 午後おやつ | | 午前おやつ | 午後おやつ |
| 月 | 6・20 | おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。 | 3分〜7分粥 ささみひき肉ときゃべつ煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子ときゃべつ煮 ひじき煮 味噌汁 煮込みうどん | 軟飯〜御飯 豚肉のママレード焼き刻み ひじきと高野豆腐刻み 味噌汁 | クラッカー | 南瓜スコーン するめ |
| 火 | 7・21 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉とピーマン煮 ブロッコリー煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子とピーマン煮 スパゲッティソテー 味噌汁 みかん | スパゲティナポリタン刻み チーズサラダ刻み 豆乳コーンスープ 果物 | 7日七草粥 チーズ 21日鮭なめ煮ご飯 チーズ | ウエハース |
| 水 | 8・22 | | 3分〜7分粥 白身魚と小松菜煮 カリフラワーくず煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚と小松菜煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 おじや | 軟飯〜御飯 かじきの磯辺揚げ刻み もやしと小松菜のおかか和え煮刻み 味噌汁 | ビスケット おやつパン 小魚せんべい | |
| 木 | 9・23 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉と赤パプリカ煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 鶏団子と赤パプリカ煮 かぶ煮 味噌汁 りんご煮 | 軟飯〜御飯 タンドリーチキン刻み 南瓜サラダ刻み 味噌汁 果物 | クッキー ケークサレ こぶ | |
| 金 | 10・24 | | 3分〜7分粥 白身魚と大根煮 じゃが芋煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚と大根煮 じゃが芋煮 味噌汁 煮込みうどん | 軟飯〜御飯 鱈の塩麴焼き刻み ミニおでん刻み 味噌汁 | 10日おしるこ するめ 27日マカロニとさばりあんこおでん するめ | ウエハース |
| 土 | 11・25 | | | 全粥 肉団子といんげん煮 ほうれん草煮 味噌汁 バナナ | そぼろ丼刻み(軟飯〜御飯) わかめサラダ刻み 味噌汁 果物 | クラッカー | みたらしいもち するめ |
| 月 | 27 | おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。 | 3分〜7分粥 ささみひき肉と白菜煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 鶏団子と白菜煮 さつま芋煮 味噌汁 おじや | 軟飯〜御飯 鶏のBBQソース刻み 白菜のごま和え刻み 味噌汁 | ウエハース | いちごミルク寒天 ミニパン |
| 火 | 14・28 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 大根煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子とカリフラワーケチャップ煮 小松菜ソテー 味噌汁 みかん | パン刻み ハヤシシチュー刻み カリフラワーサラダ刻み 果物 | クッキー | サラダちらし寿司 チーズ |
| 水 | 15・29 | | 3分〜7分粥 白身魚と南瓜煮 白菜くず煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚と南瓜煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん | 軟飯〜御飯 鮭の柚子味噌焼き刻み 切り昆布と切り干し大根煮刻み 清汁 | ウエハース | ミートソーストースト こぶ |
| 木 | 16・30 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉とカブ煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子と豆腐煮 ひじき煮 味噌汁 いちご | 軟飯〜御飯 麻婆豆腐刻み もやしとひじきのナムル刻み 中華スープ 果物 | クラッカー | スイートポテト するめ |
| 金 | 17・31 | | 3分〜7分粥 白身魚とブロッコリー煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚とブロッコリー煮 きゃべつ酢の物 味噌汁 おじや | 軟飯〜御飯 鱈の煮付け刻み ごぼうとれんこんのサラダ刻み 味噌汁 | 17日ゆんごマフィン 小魚せんべい 31日誕生日ケーキ | ビスケット |
| 土 | 4・18 | | | 全粥 肉団子とじゃが芋煮 春雨の酢の物 味噌汁 おじや | 軟飯〜御飯 肉じゃが刻み 春雨サラダ刻み 味噌汁 | ウエハース | クラッカーサンド するめ |