

1月献立表



2025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	5・19	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	根菜キーマカレー カリフラワーサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 大豆 ひよこ豆 ハム	七分搗米	人参 玉ねぎ 牛蒡 れんこん カリフラワー コーン 白菜 えのき りんご	チキンライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ふかし芋 小魚
	火 6・20		御飯 すきやき風煮 春雨酢物 味噌汁	豚肉 焼豆腐 ハム	七分搗米	白菜 人参 しらたき ねぎ えのき 水菜 春雨 きゅうり わかめ 大根 里芋	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 和風スパゲティ するめ
水	7・21		御飯 鮭生姜焼き ひじき煮 味噌汁	鮭 大豆	七分搗米	小松菜 人参 ひじき れんこん さつま芋 いんげん かぶ キャベツ	御飯 回鍋肉 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 七草粥 チーズ ほうじ茶 きなこおはぎ チーズ
木	8・22		御飯 鶏の柚子味噌焼き 小魚和え 清汁 果物	鶏肉 じゃこ	七分搗米	人参 ビーマン 小松菜 もやし たけのこ ねぎ わかめ みかん	御飯 豚生姜焼き 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 クラッカーサンド 干し芋
金	9・23		御飯 かじきのクリームソース 和風サラダ 味噌汁	かじき ツナ	七分搗米	人参 玉ねぎ コーン グリンピース レタス きゅうり わかめ もやし ほうれん草	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 おしるこ 小魚せんべい 牛乳 りんごジャムパン★ 小魚せんべい
土	10・24		御飯 鶏肉の西京焼き 切干大根サラダ 清汁	鶏肉 ハム	七分搗米	さつま芋 切干大根 人参 きゅうり しいたけ みつば	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 おこのみ焼き するめ
月	26		味噌煮込うどん ちくわの磯辺揚げ 果物	豚肉 ちくわ	うどん	大根 白菜 人参 牛蒡 しめじ 里芋 ねぎ いんげん みかん		ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 鮭わかめ御飯 チーズ
火	13・27		御飯 ヤンニョムチキン 牛蒡サラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐	七分搗米	人参 いんげん 牛蒡 きゃべつ コーン きゅうり ねぎ	炒飯 りんご 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 鬼まんじゅう 小魚せんべい
水	14・28		御飯 鰯のボン酢焼 筑前煮 味噌汁	鰯 鶏肉 油揚げ ちくわ	七分搗米	かぼちゃ 里芋 こんにゃく 人参 れんこん 牛蒡 しいたけ いんげん 白菜	御飯 豚大根 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ポテトサラダロール するめ
木	15・29		御飯 ポトフ ブロッコリーサラダ 果物	フランクフルト チーズ ハム	七分搗米	人参 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 かぶ グリンピース ブロッコリー コーン りんご	焼きそば バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 マカロニきなこ 干し芋
金	16・30		御飯 鯖の甘酢あんかけ 里芋煮 味噌汁	鯖 ちくわ	七分搗米	たけのこ 人参 玉ねぎ ビーマン 里芋 大根 しいたけ いんげん 小松菜 ねぎ	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 チーズ蒸しパン 小魚 誕生会
土	17・31		ミートソースマカロニ フレンチサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉	マカロニ	人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン じゃが芋 かぶ バナナ	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 おにぎり するめ

*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1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	579	25.2	17.8	85.3	235	2.9	245	0.46	0.39	46
3歳未満児	457	20.1	14.1	67.0	190	2.2	194	0.37	0.30	37



1月 離乳食予定献立表



2025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	
				午後おやつ	午後おやつ
月	5・19	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 カリフラワーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 カリフラワー煮 味噌汁 りんご煮	根菜キーマカレー刻み(軟飯～御飯) カリフラワーサラダ刻み コンソメスープ 果物 クッキー ふかし芋 こぶ
火	6・20	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 ささみ挽肉とピーマン煮 大根のくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマンのケチャップ煮 春雨酢の物 味噌汁 おじゃ	軟飯～御飯 すきやき風煮刻み 春雨酢の物刻み 味噌汁 クラッカー 和風スパゲティ するめ
水	7・21	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚と小松菜煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とひじき煮 きゃべつ煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鮭生姜焼き刻み ひじき煮刻み 味噌汁 ビスケット 7日 七華粥 チーズ 21日 きなこおはぎ チーズ
木	8・22	させていただきます。	3分～7分粥 ささみ挽肉とパプリカ煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とパプリカ煮 スパゲティソテー 味噌汁 みかん	軟飯～御飯 鶏の柚子味噌焼き刻み 小魚和え刻み 清汁 果物 クッキー クラッカーサンド するめ
金	9・23		3分～7分粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮 味噌汁 おじゃ	軟飯～御飯 かじきのクリームソース刻み 和風サラダ刻み 味噌汁 クラッカー 9日 おしるこ 中粒はんぺん 23日 かんごやさんパン 中粒はんぺん
土	10・24			全粥 鶏団子ときゃべつ煮 切干大根煮 味噌汁 おじゃ	軟飯～御飯 鶏肉の西京焼き刻み 切干大根サラダ刻み 清汁 クッキー お好み焼き するめ
月	26	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみ挽肉と大根煮 白菜のくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と大根煮 白菜煮 味噌汁 みかん	煮込みうどん刻み ちくわの磯辺揚げ刻み 果物 ビスケット 鮭わかめ御飯 チーズ
火	13・27	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 ささみ挽肉とブロッコリー煮 きゃべつ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 おじゃ	軟飯～御飯 ヤンニョムチキン刻み 牛蒡サラダ刻み 味噌汁 クラッカー 鬼まんじゅう 小魚せんべい
水	14・28	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚とかぶ煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鰯のボン酢焼き刻み 筑前煮刻み 味噌汁 クッキー ポテトサラダロールパン するめ
木	15・29	させていただきます。	3分～7分粥 ささみ挽肉とカリフラワー煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とカリフラワー煮 ポテトソテー 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 ポトフ刻み ブロッコリーサラダ刻み 果物 ビスケット マカロニきなこ こぶ
金	16・30		3分～7分粥 白身魚とピーマン煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とピーマン煮 豆腐煮 味噌汁 おじゃ	軟飯～御飯 鯖の甘酢あんかけ刻み 里芋煮刻み 味噌汁 クラッカー 16日 チーズ煎しパン するめ 30日 誕生会
土	17・31			全粥 肉団子ときゃべつ煮 マカロニのケチャップソテー 味噌汁 バナナ	ミートソースマカロニ刻み フレンチサラダ刻み コンソメスープ 果物 ビスケット おにぎり するめ