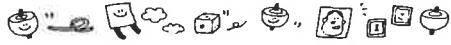


1月献立表



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	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 豚肉のママレード焼き ひじきと高野豆腐煮 味噌汁	豚肉 高野豆腐	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 南瓜スコーン 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、人参 ピーマン、赤パプリカ きゅうり、キャベツ コーン、パセリ 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 鮭なめだけ御飯 チーズ
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 人参、里芋 葉ネギ、もやし えのき	炊き込み御飯 南瓜煮付 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 南瓜サラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ 南瓜、人参 きゅうり、かぶ	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 油揚げ	七分搗米	ほうれん草、切干大根 大根、じゃがいも 人参、チンゲン菜 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 豆腐	七分搗米	いんげん、コーン キャベツ、わかめ ほうれん草、人参 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 油揚げ	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(14日 ハヤシライス) ハヤシチュー(28日のみ) カリフラワーサラダ 果物	豚肉	14日 七分搗米 28日 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 人参、れんこん いんげん、切り昆布 白菜、みつ葉	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	グリーンピース、長ネギ もやし、ひじき 人参、ほうれん草 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 鱈の煮付け れんこんとごぼうのサラダ 味噌汁	鱈	七分搗米	ブロッコリー、ごぼう れんこん、人参 キャベツ、コーン 南瓜、いんげん	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 誕生日会 牛乳 誕生日ケーキ	
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	人参、玉ねぎ じゃがいも、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	

*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	529	25.3	16.0	77.4	249	2.9	341	0.51	0.40	64
3歳未満児	436	20.3	13.3	64.0	202	2.3	274	0.40	0.33	52

2025年度 1月 離乳食予定献立表



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	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	ウェハース
水	8・22	豆腐 成長にに応じて提供 させていただきます。	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
金	10・24	成長にに応じて提供 させていただきます。	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 鯖の塩麹焼き刻み ミニおでん刻み 味噌汁	ウエハース	10日おしるこ するめ 27日マカロニ煮込みおでん するめ
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	12・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 ハヤシチュー刻み カリフラワーサラダ刻み 果物	クッキー
水	15・29	成長にに応じて提供 させていただきます。	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
金	17・31	成長にに応じて提供 させていただきます。	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	ビスケット	17日りんごマフィン 小魚せんべい 31日誕生日ケーキ
土	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