

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。	御飯 麻婆豆腐 わかめ酢の物 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 ちくわ	七分搗米	長ネギ わかめ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ チンゲン菜 しいたけ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 焼きうどん するめ
火	6・20		御飯 (6日 鶏の竜田揚げ) (20日 鰯の竜田揚げ) 納豆和え 味噌汁	鰯 納豆 のり	七分搗米	ブロッコリー 小松菜 人参 にら えのき 油揚げ	御飯 鶏のケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 いちごジャムスコーン 小魚
水	7・21		ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ハム	スパゲティ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり じゃがいも コーン パセリ みかん	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 (7日 七草粥) (21日 菜飯御飯) チーズ
木	8・22		御飯 鮭しょうゆ麹焼き 高野豆腐炒り煮 味噌汁	鮭 高野豆腐 鶏ひき肉	七分搗米	小松菜 人参 ひじき 長ネギ いんげん れんこん ナス 大根 わかめ	チキンライス ポテト 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 じゃこチーストースト こぶ
金	9・23		御飯 鶏のバジル煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	人参 じゃがいも 玉ねぎ パプリカ バジル キャベツ かぼちゃ きゅうり かぶ ほうれん草 長ネギ	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 (9日 おしるこ) (23日 ココアシナモンクッキー) 小魚せんべい
土	10・24		御飯 オイスターソース炒め 春雨酢の物 味噌汁	豚肉 ハム	白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 春雨 きゅうり さつまいも	御飯 豚の生姜焼き 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 わかめ御飯 するめ
月	26		ピラフ ポトフ もやしツナ和え 果物	ウインナー 鶏肉 ツナ	白米	人参 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ かぶ じゃがいも もやし きゅうり いちご		ほうじ茶 ウエハース	牛乳 オレンジゼリー ミニパン
火	13・27		御飯 鶏のレモン焼き 切干大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	さつまいも 人参 切干大根 きゅうり コーン もやし まいたけ 玉ねぎ レモン 豆苗	炒飯 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 きなこボンデケーキ 干し芋
水	14・28		御飯 かじきのカレーマヨ焼き ジャーマンれんこん 味噌汁	かじき ベーコン	七分搗米	人参 れんこん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも パセリ はねぎ	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 チュモツパ風おにぎり チーズ
木	15・29		御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め 中華サラダ 清汁 果物	豚肉 豆腐 ハム	七分搗米	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ パプリカ もやし チンゲン菜 コーン わかめ 水菜 長ネギ バナナ	御飯 鶏のコンソメ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 おやつパン 小魚
金	16・30		御飯 鰯のみぞれあんかけ マセドアンサラダ 味噌汁	鰯 ハム チーズ	七分搗米	ほうれん草 人参 大根 じゃがいも きゅうり わかめ 玉ねぎ 里芋	カレーライス 果物 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ツナトマトパスタ こぶ (30日 お誕生日ケーキ)
土	17・31		チャーハン ジャーマンポテト コンソメスープ 果物	豚ひき肉 ベーコン	白米	人参 ピーマン 玉ねぎ じゃがいも パセリ えのき キャベツ 長ネギ りんご	御飯 豚の生姜焼き 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ふかしもち 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	534	25.3	16.1	78.0	237	2.9	327	0.52	0.39	56
3歳未満児	451	20.5	13.4	66.9	194	2.3	264	0.41	0.32	45

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		12ヶ月～完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	5・19	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 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ときゃべつ煮 チンゲン菜煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 麻婆豆腐刻み わかめの酢の物刻み 中華スープ ビスケット 焼きうどん	
火	6・20		3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 小松菜ソテー 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鰯の竜田揚げ刻み 納豆和え刻み 味噌汁 ウエハース いちごジャムスコーン	
水	7・21		3分～7分粥 ささみ挽肉とじゃが芋煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃが芋煮 スパゲティソテー 味噌汁 みかん		ミートソーススパゲティ刻み フレンチサラダ刻み コンソメスープ 果物 クラッカー 7日七草粥 21日菜飯御飯	
木	8・22		3分～7分粥 白身魚と小松菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 ひじき煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鮭のしょうゆ麹焼き刻み 高野豆腐炒り煮刻み 味噌汁 クッキー じゃこチーストースト	
金	9・23		3分～7分粥 ささみ挽肉とパプリカ煮 じゃが芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とパプリカ煮 じゃが芋煮 味噌汁 かぼちゃ煮		軟飯～御飯 鶏のバジル煮刻み かぼちゃサラダ刻み 味噌汁 ビスケット 9日おしるこ 23日ココアシナモンクッキー	
土	10・24			全粥 肉団子とピーマン煮 キャベツ煮 味噌汁 さつま芋煮		軟飯～御飯 オイスターソース炒め刻み 春雨酢の物刻み 味噌汁 クラッカー わかめ御飯	
月	26	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 ささみひき肉とかぶ煮 玉ねぎ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とかぶ煮 玉ねぎ煮 味噌汁 いちご		ピラフ(軟飯～御飯) ポトフ刻み もやしのツナ和え刻み 果物 ウエハース オレンジゼリー	
火	13・27		3分～7分粥 ささみひき肉と大根煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と大根煮 さつま芋煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鶏のレモン焼き刻み 大根サラダ刻み 味噌汁 クラッカー きなこボンデケーキ	
水	14・28		3分～7分粥 白身魚とじゃが芋煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とじゃが芋煮 きゃべつ煮 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 かじきのカレーマヨ焼き刻み ジャーマンれんこん刻み 味噌汁 クッキー チュモッパ風おにぎり	
木	15・29		3分～7分粥 ささみひき肉と人参煮 ピーマン煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と豆腐煮 ピーマン煮 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め刻み 中華サラダ刻み 清汁 果物 ビスケット おやつパン	
金	16・30		3分～7分粥 白身魚とほうれん草煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 大根煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鰯のみぞれあんかけ刻み マセドアンサラダ刻み 味噌汁 ウエハース 16日ツナトマトハスタ 30日お誕生日ケーキ	
土	17・31			全粥 肉団子とじゃが芋煮 さつま芋煮 味噌汁 りんご煮		炒飯(軟飯～御飯) ジャーマンポテト刻み コンソメスープ 果物 クッキー ふかしもち	