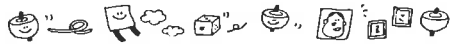


2025年度 1 月 離乳食予定献立表

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	5・19	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とさつまいも煮 白菜やわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豚赤ひき肉とさつまいも煮 白菜煮 味噌汁 みかん	高野飯(軟飯～御飯) さつまいもレモン煮刻み 味噌けんちん汁 果物	クラッカー キャロットスコーン するめ
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 ささみひき肉とカリフラワー煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 きゃべつ酢の物 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 フライドチキン刻み 南瓜サラダ刻み ミネストローネ	ウエハース みたらレトースト するめ
水	7・21	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 じゃがいもケチャップ煮 味噌汁 7日 七草粥 21日 オレンジ	パン 鮭の豆乳クリームシチュー刻み 柚子フレンチサラダ刻み 果物	7日 七草粥 チーズ 21日 鮭菜飯 チーズ
木	8・22	させていただきます。	3分～7分粥 豆腐とほうれんそう煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豆腐とほうれんそう煮 ひじき煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 ひじきつくね刻み れんこんゴマ和え刻み 味噌汁	ビスケット トマトベーコンもちもちパン 干し芋
金	9・23		3分～7分粥 白身魚と大根煮 なすやわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 なす煮 味噌汁 煮込みうどん	納豆御飯(軟飯～御飯) 鯖の塩麹焼き刻み ミニおでん刻み 味噌汁	9日 おしるこ するめ 23日 小倉ココアトースト するめ
土	10・24			全粥 豚赤ひき肉と玉ねぎ煮 パプリカ煮 味噌汁 おじや	豚丼(軟飯～御飯) わかめサラダ刻み 味噌汁 果物	クラッカー 焼うどん するめ
月	26	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉ときゃべつ煮 玉ねぎやわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豚赤ひき肉ときゃべつ煮 玉ねぎ煮 味噌汁 いちご	豚肉と豆のカレーライス(軟飯～御飯) きゃべつとかき菜サラダ刻み 味噌汁 果物	クッキー ミニピザ するめ
火	13・27	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	3分～7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 ささみひき肉とじゃがいもケチャップ煮 小松菜煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鶏のBBQソース刻み ツナポテトサラダ刻み 味噌汁	ビスケット おやつパン 干し芋
水	14・28	白身魚マッシュ 豆腐	3分～7分粥 白身魚と白菜煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鯖のごま酢焼き刻み 切干大根煮刻み 味噌汁	ウエハース 和風スバゲティ するめ
木	15・29	成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉とチンゲン菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豚赤ひき肉とチンゲン菜煮 大根煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 厚揚げ麻婆豆腐刻み ナムル刻み 中華スープ	クラッカー チーズトースト するめ
金	16・30		3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 かぶ酢の物 味噌汁 バナナ	軟飯～御飯 鰯の照り焼き刻み ブロッコリーのおかかチーズ刻み 味噌汁・果物	16日 ツナなめだけ御飯 チーズ 30日 誕生日会
土	17・31			全粥 ささみひき肉と人参煮 ピーマン煮 味噌汁 ふかししいも	軟飯～御飯 鶏のトマト煮刻み マカロニサラダ刻み コンソメスープ	ビスケット さつまいもトリュフ するめ

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。	高野飯 さつまいもレモン煮 味噌けんちん汁 果物	高野豆腐 豚ひき肉	七分搗米	人参、グリーンピース さつまいも、レモン 里芋、大根 ごぼう、長ネギ 白菜、みかん	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 キャラットスコーン するめ
火	6・20		御飯 フライドチキン 南瓜サラダ ミネストローネ	手羽中 (完了・1歳 鶏肉) ハム	七分搗米	カリフラワー、南瓜 人参、きゅうり トマト、玉ねぎ じゃがいも、キャベツ	ピラフ スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 みたらしトースト こんぶ
水	7・21		パン 鮭の豆乳クリームシチュー 柚子フレンチサラダ 果物	鮭 豆乳 ハム	パン	玉ねぎ、人参 かぶ、ブロッコリー じゃがいも、キャベツ きゅうり、コーン オレンジ	御飯 ポークジンジャー 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	7日 ほうじ茶 七草粥、チーズ 21日 ほうじ茶 鮭菜飯、チーズ
木	8・22		御飯 ひじきつくね れんこんゴマ和え 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	七分搗米 ゴマ	南瓜、いんげん ひじき、れんこん 人参、ほうれん草 大根、水菜	御飯 麻婆茄子 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 トマトベーコンもちもちパン 干し芋
金	9・23		納豆御飯 鰯の塩麴焼き ミニおでん 味噌汁	納豆 鰯 ウインナー ちくわ	七分搗米	キャベツ、梅 大根、人参 ナス、玉ねぎ 菜ネギ	焼きそば バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	9日 豆乳 おしるこ、するめ 23日 牛乳 小倉ココアトースト
土	10・24		豚丼 わかめサラダ 味噌汁 果物	豚肉 ツナ	七分搗米	玉ねぎ、ニラ 赤/パプリカ、黄/パプリカ キャベツ、わかめ きゅうり、かぶ 人参、りんご	御飯 鶏じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 焼うどん するめ
月	26		豚肉と豆のカレーライス キャベツとかき菜のサラダ 味噌汁 果物	豚肉 大豆 ハム	七分搗米	玉ねぎ、人参 里芋、キャベツ かき菜、コーン 長ネギ、かぶ かぶの葉、		ほうじ茶 クッキー	牛乳 ミニピザ こんぶ
火	13・27		御飯 鶏のBBQソース ツナポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ	七分搗米	人参、じゃがいも きゅうり、コーン えのき、小松菜 玉ねぎ	御飯 回鍋肉 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 おやつパン 干し芋
水	14・28		御飯 鯖のごま酢焼き 切干大根煮 味噌汁	鯖 さつまあげ 豆腐	七分搗米 ゴマ	ブロッコリー、人参 切干大根、ごぼう 絹さや、みつ葉 しいたけ	チキンライス みかん 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 和風スバグッティ 小魚せんべい
木	15・29		御飯 厚揚げ麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	豚ひき肉 厚揚げ ハム	七分搗米 ゴマ	長ネギ、グリーンピース もやし、人参 豆苗、わかめ チンゲン菜、しめじ	御飯 やきとり風 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 チーズトースト するめ
金	16・30		御飯 鰯の照焼き ブロッコリーのおかかチーズ 味噌汁 果物	鰯 チーズ	七分搗米	さつまいも、ブロッコリー 人参、コーン かぶ、かぶの葉 もやし、バナナ	御飯 そぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ツナなめたけ御飯 チーズ
土	17・31		御飯 鶏のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム	七分搗米 マカロニ	キャベツ、人参 玉ねぎ、ピーマン きゅうり、コーン じゃがいも、えのき パセリ	御飯 そぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 さつまいもトリュフ 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	539	26.4	16.5	77.4	231	3.0	281	0.57	0.41	56
3歳未満児	444	21.2	13.7	63.9	187	2.2	225	0.45	0.32	44