

# 1月分献立表



\* \* \* お誕生日 \*

日曜日	午前おやつ	献 立	午後おやつ	朝食・午後おやつの主な材料(菓子を除く)				エネルギー 上:未満児 下:以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
5月	ミルク 菓子	チキンカレー 春雨のサラダ	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 春雨 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン	赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 トマトピューレ ウスターソース オールスパイス フルーツチャーテ ペイリーフ 米酢 しょうゆ 煮干し 鰹節 食塩	581kcal 618kcal	
6火	ミルク 菓子	魚の照り焼き 黒豆 なます さつま芋の味噌汁	七草がゆ	牛乳 鶏肉 黒豆 みそ	精白米 さつま芋 ごま 砂糖	水菜 大根(葉) かぶ(葉) 人参 白菜 大根 かぶ しょうが えのきだけ カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん 米酢 煮干し 鰹節 食塩	497kcal 515kcal	大根 
7水	ミルク 菓子	豆腐のまさご揚げ キャベツのごま和え 玉ねぎのすまし汁	ミルク 菓子	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	精白米 でんぶん ごま 植物油 砂糖	青菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 青のり粉	しょうゆ 酒 食塩 鰹節	521kcal 549kcal	
8木	ミルク 果物 (バナナ)	鶏肉のさっぱり煮 プロッコリーのおかか和え しめじの味噌汁	あられ入り せんざい	牛乳 花かつお 鶏肉 小豆 みそ	精白米 あられ 砂糖	青菜 プロッコリー 人参 キャベツ もやし しょうが しめじ	しょうゆ みりん 米酢 煮干し 食塩	402kcal 396kcal	プロッコリー 
9金	ミルク 菓子	味噌おでん ひじきのふりかけ 果物	ミルク 菓子	牛乳 ちくわ ツナ缶 がんもどき みそ	精白米 里芋 でんぶん ごま 砂糖	みかん 人参 大根 ひじき	鰹節 酒 みりん しょうゆ	542kcal 568kcal	大根 
10土	ミルク 菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	539kcal 568kcal	
13火	ミルク 菓子	鶏肉のチーズ焼き 大根の柚子風味サラダ 塩野菜スープ	ミルク きな粉の 揚げパン	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン きな粉	精白米 テーブルロールパン じゃが芋 植物油 砂糖 三温糖	ゆず 人参 パセリ 玉ねぎ 大根	酒 しょうゆ 米酢 鰹節 ペイリーフ 食塩 こしょう	572kcal 609kcal	大根 
14水	ミルク 果物 (バナナ)	れんこん入りハンバーグ 添え野菜 豆腐のスープ	ミルク 菓子	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 豆腐	精白米 パン粉 植物油 砂糖	水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ れんこん	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ベイリー フ しょうゆ	539kcal 569kcal	
15木	ミルク 菓子	豚肉のしょうが焼き 切干大根の炒め煮 もやしの味噌汁	ミルク マカロニの みたらし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 マカロニ でんぶん 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし しょうが 切干大根	しょうゆ 酒 鰹節 みりん 煮干し	457kcal 462kcal	
16金	ミルク 菓子	鯛めし 鶏肉の唐揚げ 白菜の甘酢和え わかめのすまし汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 真鯛 鶏肉 豆腐	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	みかん 人参 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく カットわかめ	だし昆布 酒 食塩 しょう ゆ 米酢 鰹節	559kcal 592kcal	みかん 
17土	ミルク 菓子	豚汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	煮干し	531kcal 558kcal	
19月	ミルク 菓子	豆腐の肉そぼろあんかけ 白菜の昆布和え 大根の味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	人参 白菜 玉ねぎ 大根 しめじ カットわかめ 塩昆布	みりん しょうゆ 煮干し	504kcal 519kcal	白菜 
20火	ミルク 菓子	煮魚 しそ粉和え 青菜のすまし汁	ミルク 芋きんとん	牛乳 白身魚	精白米 さつま芋 砂糖	青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが えのきだけ	酒 みりん しそ粉 しょうゆ だし昆布 食塩	456kcal 465kcal	
21水	ミルク 菓子	鶏肉のパン粉焼き 魚肉ソーセージのケチャップ炒め 白菜の豆乳スープ	ミルク 菓子 昆布	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン 豆乳 みそ	精白米 パン粉 植物油 砂糖	レモン果汁 人参 パセリ キャベツ 白菜 玉ねぎ 昆布	食塩 こしょう トマトケチャップ 鰹節 しょうゆ	496kcal 515kcal	白菜 
22木	ミルク 菓子	豚肉と野菜の味噌煮 ビーフ入りスープ	ミルク バナナ ケーキ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆乳 みそ	精白米 ピーフン ホットケーキの素 じゃが芋 でんぶん 植物油 砂糖	バナナ 青菜 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが しめじ	酒 しょうゆ トマトケチャップ みりん 鰹節 ベイリーフ 食塩	571kcal 607kcal	
23金	ミルク 菓子	花野菜のシチュー ツナサラダ	ミルク 菓子	牛乳 生クリーム ツナ缶 豚肉 豆乳	精白米 小麦粉 ツナ缶 豚肉 バター 植物油 砂糖	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ カリフラワー セロリー	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ 米酢 しょうゆ	566kcal 599kcal	ブロッコリー 
24土	ミルク 菓子	中華春雨スープ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉	精白米 春雨 ごま ごま油 植物油	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが ホーリー コットわかれ	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう	507kcal 527kcal	
26月	ミルク 菓子	じゃが芋のミートグラタン 水菜のサラダ 春雨のスープ	ミルク 菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 マカロニ じゃが芋 春雨 植物油 砂糖	水菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく ホールコーン	赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 鰹節 ベイリーフ	550kcal 584kcal	
27火	ミルク 菓子	魚の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 白菜の味噌汁	ミルク りんご ゼリー	牛乳 鮭 ゼラチン 厚揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	りんごジュース 人参 白菜 玉ねぎ 大根 カットわかれ 粉寒天	酒 食塩 みりん しょうゆ 鰹節 煮干し	443kcal 441kcal	白芽 
28水	ミルク 菓子 小魚	三色そぼろ 根菜の味噌汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	バナナ ほうれん草 人参 ねぎ 大根 ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 食塩 煮干し	561kcal 583kcal	ほうれん草 
29木	ミルク 菓子	津ぶっこ入り五目豆腐 人参しりしり風	ミルク 黒糖あられ	牛乳 ツナ缶 豚肉 豆腐	精白米 あられ でんぶん ごま油 植物油 砂糖 黒糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく ゆでたけのこ 生椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ みり ん しょうゆ 食塩	508kcal 532kcal	
30金	ミルク 菓子 チーズ チーズ	さつま芋のかき揚げ 海藻サラダ もやしの味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 ちくわ 鶏卵 みそ	精白米 小麦粉 さつま芋 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ カットわかれ 青のり粉	食塩 米酢 しょうゆ 煮干 し	550kcal 539kcal	
31土	ミルク 菓子	ポークピーンズ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ	酒 鰹節 ベイリーフ 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	545kcal 573kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。



# 1月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
5	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	火	さつまいもミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、大根	さつまいも、ミルク 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、大根	さつまいも、ミルク 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	水	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 青菜、キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 青菜、キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
8	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、人参、キャベツ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 青菜、人参、キャベツ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
9	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
13	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
15	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ、白菜	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ、白菜	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
17	土	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 大根、じゃが芋	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 大根、じゃが芋	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
19	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 玉ねぎ、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 玉ねぎ、大根	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
20	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、人参、キャベツ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、キャベツ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
21	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
22	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
23	金	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねギ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
24	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねギ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
26	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねギ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねギ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 玉ねギ、大根、白菜	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 玉ねギ、大根、白菜	煮魚 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
28	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク ほうれん草、人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク ほうれん草、人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
29	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねギ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねギ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
30	金	さつまいもミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねギ	さつまいも、ミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねギ	さつまいも、ミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
31	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねギ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねギ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。