



# 1月の献立【幼児食】



|    | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                                 |
|----|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 午前 |   |   | 1  | 2  | 3  | 4 麦茶、星たべよ                           |
| 昼食 |   |   |  |  |  | キーマカレーライス<br>わかめと豆腐のスープ<br>グレープフルーツ |
| 午後 |   |   |  |  |  | 麦茶、ココナッツサブレ                         |
| 午前 | 6 麦茶、ぱりんこ   | 7 麦茶、うす焼きせんべい   | 8 牛乳   | 9 りんごジュース  | 10 牛乳  | 11 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | ピピンパ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>りんご   | ご飯<br>鮭のパン粉焼き<br>ちくわと青菜のさっと煮<br>けんちん汁<br>バナナ                      | ご飯<br>スタミナ納豆<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>パン缶         | ご飯<br>豚キャベ焼き<br>きゅうりの酢の物<br>じゃがいものみそ汁<br>オレンジ        | ご飯<br>ぶりの角煮<br>れんこんとひじきのサラダ<br>にらのみそスープ<br>バナナ   | ご飯<br>ツナじゃが<br>もやしのみそ汁<br>りんご       |
| 午後 | 牛乳、ホームパイ  | 牛乳、さつま芋蒸しパン   | 牛乳、かぼちゃのあべかわ                                       | 牛乳、ギンビスアスパラガス  | 牛乳、いちごジャムサンド                                     | 麦茶、雪の宿                              |
| 午前 | 13  | 14 麦茶、ぱりんこ  | 15 牛乳  | 16 ドリンクヨーグルト   | 17 牛乳  | 18 麦茶、ぼたぼた焼き                        |
| 昼食 | <br>成人の日 | ご飯<br>さばのカレー風味焼き<br>こまつな海苔和え<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>オレンジ             | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>バナナ        | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とちくわのごまマヨ和え<br>かぶのみそ汁<br>りんご  | ご飯<br>タラのホイル焼き<br>にんじんしりしり<br>えのきのみそ汁<br>バナナ     | 鶏の照り焼き丼<br>納豆と大根のみそ汁<br>グレープフルーツ    |
| 午後 |   | 牛乳、雪の宿  | 牛乳、じゃが芋のチーズ焼き                                      | 牛乳、ぼたぼた焼き  | 麦茶、フルーチェ   | 麦茶、星たべよ                             |
| 午前 | 20 牛乳   | 21 麦茶、アスパラギンビス  | 22 牛乳  | 23 ぶどうジュース   | 24 牛乳  | 25 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ<br>オレンジ   | 食育ごはん<br>さけ大根<br>焼きブロッコリーのお浸し<br>青のりポテト<br>もやしのとろみスープ<br>グレープフルーツ | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切り干し大根のサラダ<br>なめこのみそ汁<br>パン缶       | ゆかりご飯<br>さわらのもみじ焼き<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご     | ご飯<br>納豆のみそ炒め<br>かぼちゃの肉じゃが<br>青菜とえのきのみそ汁<br>オレンジ | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ           |
| 午後 | 牛乳、ごまラスク  | 牛乳、味しらべ   | 麦茶、フルーツヨーグルト                                       | 牛乳、星たべよ  | 牛乳、マカロニきなこ                                       | 麦茶、ホームパイ                            |
| 午前 | 27 牛乳   | 28 麦茶、ヨーグルト   | 29 牛乳  | 30 牛乳  | 31 麦茶、星たべよ                                       |                                     |
| 昼食 | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>グレープフルーツ   | ご飯<br>さけの塩焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>わかめのみそ汁<br>バナナ                      | 豆乳きのこクリームパスタ<br>かぼちゃとブロッコリーの和風あん<br>オクラのスープ<br>りんご | ご飯<br>鶏肉のオーロラソース添え<br>さつま芋とちくわのみそ汁<br>白菜の煮びたし<br>パン缶 | ご飯<br>ポパイのレバー<br>切干大根と小松菜のソテー<br>なすのみそ汁<br>りんご   |                                     |
| 午後 | 牛乳、じゃこマヨトースト  | 牛乳、ココナッツサブレ   | 牛乳、おほかチーズおにぎり                                      | 牛乳、豆腐ドーナツ  | 牛乳、ぱりんこ  |                                     |

## 今月のおすすめメニュー 豆乳きのこクリームパスタ

豆乳を使うことでまろやかになり、カロリーも抑え、高たんぱく質になります。そして優しい味のクリームパスタです。きのこの相性もバッチリですよ☆

☆発注や園の行事などにより、献立が変更になる場合がございますのでご了承ください。

|       | エネルギー | タンパク | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|------|------|-----|
|       | kcal  | g    | g    | g   |
| 3才未満児 | 454   | 18.8 | 14.7 | 1.5 |
| 目標量   | 457   | 18.3 | 12.7 | 1.5 |



# 1月の献立【乳・卵アレルギー】

|    | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日                                 |
|----|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| 午前 |  |   | 1  | 2   | 3  | 4 麦茶、ぱりんこ                           |
| 昼食 |  |   |  |   |  | キーマカレーライス<br>わかめと豆腐のスープ<br>グレープフルーツ |
| 午後 |  |   |  |   |  | 麦茶、星たべよ                             |
| 午前 | 6 麦茶、ぱりんこ  | 7 麦茶、うす焼きせんべい   | 8 豆乳   | 9 豆乳  | 10 豆乳  | 11 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | ピピンパ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>りんご  | ご飯<br>鮭のパン粉焼き<br>ちくわと青菜のさつと煮<br>けんちん汁<br>バナナ                      | ご飯<br>スタミナ納豆<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>パイン缶        | ご飯<br>豚キャベ焼き<br>きゅうりの酢の物<br>じゃがいものみそ汁<br>オレンジ         | ご飯<br>ぶりの角煮<br>れんこんとひじきのサラダ<br>にらのみそスープ<br>バナナ   | ご飯<br>ツナじゃが<br>もやしのみそ汁<br>りんご       |
| 午後 | 豆乳、ほたばた焼き  | 豆乳、さつま芋蒸しパン   | 豆乳、かぼちゃのあべかわ                                       | 豆乳、ギンビスアスパラガス   | 豆乳、おかかおにぎり                                       | 麦茶、星たべよ                             |
| 午前 | 13   | 14 麦茶、ぱりんこ  | 15 豆乳  | 16 豆乳   | 17 豆乳  | 18 麦茶、ほたばた焼き                        |
| 昼食 |  成人の日 | ご飯<br>さばのカレー風味焼き<br>こまつな海苔和え<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>オレンジ             | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>バナナ        | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とちくわのごまマヨ和え<br>かぶのみそ汁<br>りんご   | ご飯<br>タラのホイル焼き<br>にんじんしりしり<br>えのきのみそ汁<br>バナナ     | 鶏の照り焼き丼<br>納豆と大根のみそ汁<br>グレープフルーツ    |
| 午後 |  | 豆乳、味しらべ   | 豆乳、じゃが芋青のりポテト                                      | 豆乳、ほたばた焼き   | 麦茶、わかめおにぎり                                       | 麦茶、星たべよ                             |
| 午前 | 20 豆乳  | 21 麦茶、アスパラギンビス  | 22 豆乳  | 23 ぶどうジュース  | 24 豆乳  | 25 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ<br>オレンジ  | 食育ごはん<br>さけ大根<br>焼きブロッコリーのお浸し<br>青のりポテト<br>もやしのとろみスープ<br>グレープフルーツ | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切干し大根のサラダ<br>なめこのみそ汁<br>パイン缶       | ゆかりご飯<br>さわらのもみじ焼き<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご      | ご飯<br>納豆のみそ炒め<br>かぼちゃの肉じゃが<br>青菜とえのきのみそ汁<br>オレンジ | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ           |
| 午後 | 豆乳、ごまラスク   | 豆乳、味しらべ   | 麦茶、フルーツアラカルト                                       | 豆乳、星たべよ   | 豆乳、マカロニきなこ                                       | 麦茶、味しらべ                             |
| 午前 | 27 豆乳  | 28 麦茶、ぱりんこ  | 29 豆乳  | 30 豆乳   | 31 麦茶、星たべよ                                       |                                     |
| 昼食 | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>グレープフルーツ  | ご飯<br>さけの塩焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>わかめのみそ汁<br>バナナ                      | 豆乳きのこクリームパスタ<br>かぼちゃとブロッコリーの和風あん<br>オクラのスープ<br>りんご | ご飯<br>鶏肉のオーロラソース添え<br>さつま芋とちくわのみそ汁<br>白菜の煮びたし<br>パイン缶 | ご飯<br>ポパイのレバー<br>切干大根と小松菜のソテー<br>なすのみそ汁<br>りんご   |                                     |
| 午後 | 豆乳、バナナ   | 豆乳、味しらべ   | 豆乳、おかかおにぎり   | 豆乳、豆腐ドーナツ   | 豆乳、ぱりんこ  |                                     |

## 今月のおすすめメニュー 豆乳きのこクリームパスタ

豆乳を使うことでまろやかになり、カロリーも抑え、高たんぱく質になります。そして優しい味のクリームパスタです。きのこの相性もバッチリですよ☆

☆発注や園の行事などにより、献立が変更になる場合がございますのでご了承ください。

|       | エネルギー | タンパク | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|------|------|-----|
|       | kcal  | g    | g    | g   |
| 3才未満児 | 454   | 18.8 | 14.7 | 1.5 |
| 目標量   | 457   | 18.3 | 12.7 | 1.5 |



# 1月の献立【小麦・卵アレルギー】

|    | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                                 |
|----|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 午前 |   |   | 1  | 2  | 3  | 4 麦茶、ぱりんこ                           |
| 昼食 |   |   |  |  |  | キーマカレーライス<br>わかめと豆腐のスープ<br>グレープフルーツ |
| 午後 |   |   |  |  |  | 麦茶、ホームパイ                            |
| 午前 | 6 牛乳  | 7 麦茶、クッキー   | 8 牛乳   | 9 牛乳   | 10 牛乳  | 11 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | ピピンパ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>りんご   | ご飯<br>鮭のパン粉焼き<br>ちくわと青菜のさっと煮<br>けんちん汁<br>バナナ                      | ご飯<br>スタミナ納豆<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>パン缶       | ご飯<br>豚キャベ焼き<br>小松菜のしらす和え<br>白菜のすまし汁<br>オレンジ         | ご飯<br>ぶりの角煮<br>れんこんとひじきのサラダ<br>にらのみそスープ<br>バナナ   | ご飯<br>ツナじゃが<br>もやしのみそ汁<br>りんご       |
| 午後 | 牛乳、蒸し芋  | 牛乳、星たべよ   | 牛乳、かぼちゃのあべかわ                                     | 牛乳、クッキー  | 牛乳、いちごジャムサンド<br>(米粉)                             | 麦茶、クッキー                             |
| 午前 | 13  | 14 麦茶、ぱりんこ  | 15 牛乳  | 16 ドリンクヨーグルト   | 17 牛乳  | 18 麦茶、せんべい                          |
| 昼食 |  | ご飯<br>さばのカレー風味焼き<br>こまつな海苔和え<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>オレンジ             | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>バナナ      | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とちくわのごまマヨ和え<br>かぶのみそ汁<br>りんご  | ご飯<br>タラのホイル焼き<br>にんじんしりしり<br>えのきのみそ汁<br>バナナ     | 鶏の照り焼き丼<br>納豆と大根のみそ汁<br>グレープフルーツ    |
| 午後 |   | 牛乳、白い風船   | 牛乳、じゃが芋のチーズ焼き                                    | 牛乳、せんべい  | 麦茶、フルーチェ   | 麦茶、せんべい                             |
| 午前 | 20 牛乳   | 21 麦茶、動物ビスケット   | 22 牛乳  | 23 ぶどうジュース   | 24 牛乳  | 25 麦茶、せんべい                          |
| 昼食 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ<br>オレンジ   | 長寿ごはん<br>さげ大根<br>焼きフロッコリーのお浸し<br>青のりポテト<br>もやしのとろみスープ<br>グレープフルーツ | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切干し大根のサラダ<br>なめこのみそ汁<br>パン缶      | ゆかりご飯<br>さわらのもみじ焼き<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご     | ご飯<br>納豆のみそ炒め<br>かぼちゃの肉じゃが<br>青菜とえのきのみそ汁<br>オレンジ | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ           |
| 午後 | 牛乳、ごまラスク(米粉パン)  | 牛乳、豆腐ドーナツ   | 麦茶、フルーツヨーグルト                                     | 牛乳、白い風船  | 牛乳、マカロニきなこ                                       | 麦茶、クッキー                             |
| 午前 | 27 牛乳   | 28 麦茶、ヨーグルト   | 29 牛乳  | 30 牛乳  | 31 麦茶、せんべい                                       |                                     |
| 昼食 | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>グレープフルーツ                                       | ご飯<br>さげの塩焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>わかめのみそ汁<br>バナナ                      | 豆乳きのごクリーム煮<br>かぼちゃとフロッコリーの和風あん<br>オクラのスープ<br>りんご | ご飯<br>鶏肉のオーロラソース添え<br>さつま芋とちくわのみそ汁<br>白菜の煮びたし<br>パン缶 | ご飯<br>ポパイのレバー<br>切干大根と小松菜のソテー<br>なすのみそ汁<br>りんご   |                                     |
| 午後 | 牛乳、じゃこマヨトースト<br>(米粉パン)  | 牛乳、クッキー   | 牛乳、おほかちーズおにぎり                                    | 牛乳、せんべい  | 牛乳、クッキー  |                                     |

## 今月のおすすめメニュー 豆乳きのごクリームパスタ

豆乳を使うことでまろやかになり、カロリーも抑え、高たんぱく質になります。そして優しい味のクリームパスタです。きのこの相性もバッチリですよ☆

☆発注や園の行事などにより、献立が変更になる場合がございますのでご了承ください。

|       | エネルギー | タンパク | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|------|------|-----|
|       | kcal  | g    | g    | g   |
| 3才未満児 | 454   | 18.8 | 14.7 | 1.5 |
| 目標量   | 457   | 18.3 | 12.7 | 1.5 |



# 1月の献立【卵アレルギー】

|    | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日                                 |
|----|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| 午前 |  |   | 1  | 2   | 3  | 4 麦茶、ぱりんこ                           |
| 昼食 |  |   |  |   |  | キーマカレーライス<br>わかめと豆腐のスープ<br>グレープフルーツ |
| 午後 |  |   |  |   |  | 麦茶、ホームパイ                            |
| 午前 | 6 牛乳   | 7 麦茶、ホームパイ  | 8 牛乳   | 9 りんごジュース   | 10 牛乳  | 11 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | ビビンバ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>りんご  | ご飯<br>鮭のパン粉焼き<br>ちくわと青菜のさっと煮<br>けんちん汁<br>バナナ                      | ご飯<br>スタミナ納豆<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>パイン缶        | ご飯<br>豚キャベ焼き<br>小松菜のしらす和え<br>白菜のすまし汁<br>オレンジ          | ご飯<br>ぶりの角煮<br>れんこんとひじきのサラダ<br>にらのみそスープ<br>バナナ   | ご飯<br>ツナじゃが<br>もやしのみそ汁<br>りんご       |
| 午後 | 牛乳、さつま芋蒸しパン  | 牛乳、星たべよ   | 牛乳、かぼちゃのあべかわ                                       | 牛乳、ギンビスアスバラガス   | 牛乳、いちごジャムサンド                                     | 麦茶、ココナッツサブレ                         |
| 午前 | 13   | 14 麦茶、ぱりんこ  | 15 牛乳  | 16 ドリンクヨーグルト  | 17 牛乳  | 18 麦茶、ぼたぼた焼き                        |
| 昼食 |  成人の日 | ご飯<br>さばのカレー風味焼き<br>こまつな海苔和え<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>オレンジ             | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>バナナ        | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とちくわのごまマヨ和え<br>かぶのみそ汁<br>りんご   | ご飯<br>タラのホイル焼き<br>にんじんしりしり<br>えのきのみそ汁<br>バナナ     | 鶏の照り焼き丼<br>納豆と大根のみそ汁<br>グレープフルーツ    |
| 午後 |  | 牛乳、白い風船   | 牛乳、じゃが芋のチーズ焼き                                      | 牛乳、ぼたぼた焼き   | 麦茶、フルーチェ   | 麦茶、星たべよ                             |
| 午前 | 20 牛乳  | 21 麦茶、動物ビスケット   | 22 牛乳  | 23 ぶどうジュース  | 24 牛乳  | 25 麦茶、うす焼きせんべい                      |
| 昼食 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ<br>オレンジ  | 食育ごはん<br>さけ大根<br>焼きブロッコリーのお浸し<br>青のりポテト<br>もやしのとろみスープ<br>グレープフルーツ | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切り干し大根のサラダ<br>なめこのみそ汁<br>パイン缶      | ゆかりご飯<br>さわらのもみじ焼き<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご      | ご飯<br>納豆のみそ炒め<br>かぼちゃの肉じゃが<br>青菜とえのきのみそ汁<br>オレンジ | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ           |
| 午後 | 牛乳、ごまラスク   | 牛乳、豆腐ドーナツ   | 麦茶、フルーツヨーグルト                                       | 牛乳、白い風船   | 牛乳、マカロニきなこ                                       | 麦茶、ホームパイ                            |
| 午前 | 27 牛乳  | 28 麦茶、ヨーグルト   | 29 牛乳  | 30 牛乳   | 31 麦茶、星たべよ                                       |                                     |
| 昼食 | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>グレープフルーツ  | ご飯<br>さけの塩焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>わかめのみそ汁<br>バナナ                      | 豆乳きのこクリームパスタ<br>かぼちゃとブロッコリーの和風あん<br>オクラのスープ<br>りんご | ご飯<br>鶏肉のオーロラソース添え<br>さつま芋とちくわのみそ汁<br>白菜の煮びたし<br>パイン缶 | ご飯<br>ポパイのレバー<br>切干大根と小松菜のソテー<br>なすのみそ汁<br>りんご   |                                     |
| 午後 | 牛乳、じゃこマヨトースト   | 牛乳、ココナッツサブレ   | 牛乳、おかかチーズおにぎり                                      | 牛乳、味しらべ   | 牛乳、ぱりんこ  |                                     |

## 今月のおすすめメニュー 豆乳きのこクリームパスタ

豆乳を使うことでまろやかになり、カロリーも抑え、高たんぱく質になります。そして優しい味のクリームパスタです。きのこの相性もバッチリですよ☆

☆発注や園の行事などにより、献立が変更になる場合がございますのでご了承ください。

|       | エネルギー | タンパク | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|------|------|-----|
|       | kcal  | g    | g    | g   |
| 3才未満児 | 454   | 18.8 | 14.7 | 1.5 |
| 目標量   | 457   | 18.3 | 12.7 | 1.5 |





# 1月の離乳食【12~18か月】

|    | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日                                     |
|----|--|---|--|---|---|---|
| 午前 |  |   | 1  | 2   | 3   | 4 麦茶、ハイハイン                              |
| 昼食 |  |   |  |   |   | キーマカレーライス(軟飯)<br>わかめと豆腐のスープ<br>グレープフルーツ |
| 午後 |  |   |  |   |   | 麦茶、小魚せんべい                               |
| 午前 | 6 牛乳   | 7 麦茶、かぼちゃクッキー   | 8 牛乳   | 9 りんごジュース   | 10 牛乳   | 11 麦茶、小魚せんべい                            |
| 昼食 | ピビンバ(軟飯)<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>りんご  | 軟飯<br>鮭のパン粉焼き<br>ちくわと青菜のさっと煮<br>けんちん汁<br>バナナ                      | 軟飯<br>スタミナ納豆<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご         | 軟飯<br>豚キャベ焼き<br>きゅうりともやしの酢の物<br>じゃがいものみそ汁<br>オレンジ     | 軟飯<br>ぶりの角煮<br>れんこんとひじきのサラダ<br>にらのみそスープ<br>バナナ    | 軟飯<br>ツナじゃが<br>もやしのみそ汁<br>りんご           |
| 午後 | 牛乳、バナナクッキー   | 牛乳、ふかし芋   | 牛乳、かぼちゃのあべかわ                                       | 牛乳、ミルクウエハース   | 牛乳、いちごジャムサンド                                      | 麦茶、かぼちゃクッキー                             |
| 午前 | 13   | 14 麦茶、ハイハイン   | 15 牛乳  | 16 ドリンクヨーグルト  | 17 牛乳   | 18 麦茶、ハイハイン                             |
| 昼食 |  成人の日 | 軟飯<br>さばのカレー風味焼き<br>こまつな海苔和え<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>柿                | 軟飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>バナナ        | 軟飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とちくわのごまマヨ和え<br>かぶのみそ汁<br>りんご   | 軟飯<br>タラのホイル焼き<br>にんじんしりしり<br>えのきのすまし汁<br>バナナ     | 鶏の照り焼き丼(軟飯)<br>納豆と大根のみそ汁<br>グレープフルーツ    |
| 午後 |  | 牛乳、ミルクウエハース   | 牛乳、じゃが芋のチーズ焼き                                      | 牛乳、ひじきせんべい  | 牛乳、野菜家族   | 麦茶、かぼちゃクッキー                             |
| 午前 | 20 牛乳  | 21 麦茶、野菜家族  | 22 牛乳  | 23 ぶどうジュース  | 24 牛乳   | 25 麦茶、ひじきせんべい                           |
| 昼食 | カレーライス(軟飯)<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ<br>オレンジ  | 食育ごはん<br>さけ大根<br>焼きブロッコリーのお浸し<br>青のりポテト<br>もやしのとろみスープ<br>グレープフルーツ | 軟飯<br>鶏のから揚げ<br>切干し大根のサラダ<br>なめこのみそ汁<br>みかん        | きのこご飯(軟飯)<br>さわらのもみじ焼き<br>昆布の煮物<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご  | 軟飯<br>納豆のみそ炒め<br>かぼちゃの肉じゃが<br>青菜とえのきのすまし汁<br>オレンジ | ひじきチャーハン(軟飯)<br>わかめスープ<br>バナナ           |
| 午後 | 牛乳、ごまラスク   | 牛乳、ハイハイン  | 麦茶、バナナヨーグルト  | 牛乳、動物ビスケット  | 牛乳、マカロニきなこ  | 麦茶、バナナクッキー                              |
| 午前 | 27 牛乳  | 28 麦茶、ヨーグルト   | 29 牛乳  | 30 牛乳   | 31 麦茶、ひじきせんべい                                     |   |
| 昼食 | マーボー丼(軟飯)<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>オレンジ  | 軟飯<br>さけの塩焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>わかめのみそ汁<br>バナナ                      | 豆乳きのこクリームパスタ<br>かぼちゃとブロッコリーの和風あん<br>オクラのスープ<br>りんご | 軟飯<br>鶏肉のオーロラソース添え<br>さつま芋とちくわのみそ汁<br>白菜の煮びたし<br>オレンジ | 軟飯<br>ポパイのレバー<br>切干大根と小松菜のソテー<br>なすのみそ汁<br>りんご    |   |
| 午後 | 牛乳、じゃこマヨトースト   | 牛乳、ミルクウエハース   | 牛乳、おかかチーズおにぎり                                      | 牛乳、豆腐ドーナツ   | 牛乳、小魚せんべい   |   |

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。



# 1月の離乳食(9~11か月)

|    | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日                                  |
|----|--|---|--|---|---|--------------------------------------|
| 午前 |  |   | 1  | 2   | 3   | 4 麦茶、ハイハイ                            |
| 昼食 |  |   |  |   |   | 全粥<br>鶏ひき肉のとりみ煮<br>わかめの野菜スープ<br>オレンジ |
| 午後 |  |   |  |   |   | 麦茶、小魚せんべい                            |
| 午前 | 6 麦茶、ヨーグルト   | 7 麦茶、ヨーグルト                                      | 8 麦茶、ヨーグルト   | 9 麦茶、ヨーグルト  | 10 麦茶、ヨーグルト                                       | 11 麦茶、小魚せんべい                         |
| 昼食 | 全粥<br>鶏ひき肉の野菜煮<br>えのきのみそ汁<br>りんご   | 全粥<br>鮭のみそ煮<br>けんちん汁<br>バナナ                     | 全粥<br>スタミナ納豆<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご                  | 全粥<br>豆腐の和風あんかけ<br>きゅうりともやしの酢の物<br>じゃがいものみそ汁<br>オレンジ  | 全粥<br>さけのしょうゆ煮<br>さつま芋のみそ汁<br>バナナ                 | 全粥<br>ツナじゃが<br>もやしのみそ汁<br>オレンジ       |
| 午後 | 麦茶、蒸し芋   | 麦茶、ひじきせんべい                                      | 麦茶、かぼちゃの茶巾   | 麦茶、ミルクウエハース   | 麦茶、手づかみ食パン  | 麦茶、かぼちゃクッキー                          |
| 午前 | 13   | 14 麦茶、ヨーグルト                                     | 15 麦茶、ヨーグルト  | 16 麦茶、ヨーグルト   | 17 麦茶、ヨーグルト                                       | 18 麦茶、ハイハイ                           |
| 昼食 |  成人の日 | 全粥<br>さけと野菜の煮物<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>オレンジ         | 全粥<br>野菜そぼろ煮<br>えのきのスープ<br>バナナ                     | 全粥<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜の和え物<br>かぶのみそ汁<br>りんご          | 全粥<br>タラのホイル焼き<br>えのきのすまし汁<br>バナナ                 | 全粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>納豆と大根のみそ汁<br>オレンジ   |
| 午後 |  | 麦茶、ミルクウエハース                                     | 麦茶、手づかみポテト   | 麦茶、バナナクッキー  | 麦茶、ひじきせんべい  | 麦茶、ひじきせんべい                           |
| 午前 | 20 麦茶、ヨーグルト  | 21 麦茶、ヨーグルト                                     | 22 麦茶、ヨーグルト  | 23 麦茶、ヨーグルト   | 24 麦茶、ヨーグルト                                       | 25 麦茶、ひじきせんべい                        |
| 昼食 | 全粥<br>ポトフ<br>わかめのすまし汁<br>オレンジ  | 全粥<br>さけ大根<br>もやしと人参の煮物<br>ブロッコリーのミルクスープ<br>みかん | 全粥<br>鶏の照り焼き<br>切り干し大根のサラダ<br>なめこのみそ汁<br>オレンジ      | 全粥<br>鮭のもじあんかけ煮<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご                  | 全粥<br>納豆のみそ炒め<br>かぼちゃの肉じゃが<br>青菜とえのきのすまし汁<br>オレンジ | 全粥<br>野菜とりみ煮<br>わかめスープ<br>バナナ        |
| 午後 | 麦茶、手づかみ食パン   | 麦茶、ハイハイ   | 麦茶、バナナヨーグルト  | 麦茶、ハイハイ   | 麦茶、マカロニきなこ  | 麦茶、バナナクッキー                           |
| 午前 | 27 麦茶、ヨーグルト  | 28 麦茶、ヨーグルト                                     | 29 麦茶、ヨーグルト  | 30 麦茶、ヨーグルト   | 31 麦茶、ヨーグルト                                       |                                      |
| 昼食 | 全粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>じゃがいものみそ汁<br>オレンジ  | 全粥<br>さけの出汁煮<br>ほうれん草の納豆和え<br>わかめのすまし汁<br>バナナ   | 豆乳きのこクリームパスタ<br>かぼちゃとブロッコリーの和風あん<br>オクラのスープ<br>りんご | 全粥<br>鶏肉のオーロラソース添え<br>さつま芋とちくわのみそ汁<br>白菜の煮びたし<br>オレンジ | 全粥<br>ポパイのレバー<br>なすのみそ汁<br>りんご                    |                                      |
| 午後 | 麦茶、手づかみ食パン   | 麦茶、ミルクウエハース                                     | 麦茶、おかか粥  | 麦茶、ハイハイ   | 麦茶、小魚せんべい   |                                      |

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ☆ミルクはお昼と午後おやつ時に提供します。



# 1月の離乳食【7～8か月】

|    | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日                                    | 土曜日  |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 午前 |   |   | 1  | 2  | 3                                      | 4 麦茶、ハイハイ                                    |
| 昼食 |   |   |  |  |  | 7倍粥<br>ささ身の野菜とろみ煮<br>オレンジ<br>ミルク             |
| 午後 |   |   |  |  |  | ミルク、小魚せんべい                                   |
| 午前 | 6 麦茶、ヨーグルト  | 7 麦茶、ヨーグルト  | 8 麦茶、ヨーグルト                                   | 9 麦茶、ヨーグルト                                   | 10 麦茶、ヨーグルト                            | 11 麦茶、小魚せんべい                                 |
| 昼食 | 7倍粥<br>鶏ひき肉の野菜煮<br>りんご<br>ミルク   | 7倍粥<br>さげ煮<br>野菜のすまし汁<br>バナナ<br>ミルク                   | 7倍粥<br>納豆<br>たまねぎのすまし汁<br>りんご<br>ミルク         | 7倍粥<br>豆腐の和風あんかけ<br>オレンジ<br>ミルク              | 7倍粥<br>さげ煮<br>さつまいものすまし汁<br>バナナ<br>ミルク | 7倍粥<br>ツナじゃが<br>凍り豆腐のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク     |
| 午後 | ミルク、蒸し芋   | ミルク、ひじきせんべい   | ミルク、かぼちゃの茶巾                                  | ミルク、ハイハイ                                     | ミルク、パン粥                                | ミルク、ひじきせんべい                                  |
| 午前 | 13  | 14 麦茶、ヨーグルト   | 15 麦茶、ヨーグルト                                  | 16 麦茶、ヨーグルト                                  | 17 麦茶、ヨーグルト                            | 18 麦茶、ハイハイ                                   |
| 昼食 | <br>成人の日 | 7倍粥<br>さげと野菜の煮物<br>さつまいものすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク          | 7倍粥<br>そぼろ煮<br>高野豆腐のスープ<br>バナナ<br>ミルク        | 7倍粥<br>ささみの野菜とろみ煮<br>かぶのすまし汁<br>りんご<br>ミルク   | 7倍粥<br>鮭の野菜煮<br>豆腐のすまし汁<br>バナナ<br>ミルク  | 7倍粥<br>納豆<br>ツナじゃが<br>大根のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク |
| 午後 |   | ミルク、ハイハイ  | ミルク、マッシュポテト                                  | ミルク、ひじきせんべい                                  | ミルク、ひじきせんべい                            | ミルク、ひじきせんべい                                  |
| 午前 | 20 麦茶、ヨーグルト   | 21 麦茶、ヨーグルト   | 22 麦茶、ヨーグルト                                  | 23 麦茶、ヨーグルト                                  | 24 麦茶、ヨーグルト                            | 25 麦茶、ひじきせんべい                                |
| 昼食 | 7倍粥<br>ポトフ<br>人参のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク  | 7倍粥<br>さげ大根<br>ブロッコリーのミルクスープ<br>みかん<br>ミルク            | 7倍粥<br>鶏ささみと人参の出汁煮<br>豆腐のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク | 全粥<br>鮭のもみじあんかけ煮<br>切り干し大根のみそ汁<br>りんご<br>ミルク | 7倍粥<br>鶏ささみの納豆煮<br>かぼちゃ煮<br>梨          | 7倍粥<br>野菜と豆腐のとろみ煮<br>小松菜スープ<br>バナナ<br>ミルク    |
| 午後 | ミルク、パン粥   | ミルク、ハイハイ  | ミルク、バナナヨーグルト                                 | ミルク、ハイハイ                                     | 麦茶、マカロニきなこ                             | ミルク、小魚せんべい                                   |
| 午前 | 27 麦茶、ヨーグルト   | 28 麦茶、ヨーグルト   | 29 麦茶、ヨーグルト                                  | 30 麦茶、ヨーグルト                                  | 31 麦茶、ヨーグルト                            |  |
| 昼食 | 7倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>じゃがいものすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク  | 7倍粥<br>さげの出汁煮<br>ほうれん草の納豆和え<br>玉ねぎのすまし汁<br>バナナ<br>ミルク | 豆乳パスタ<br>かぼちゃとブロッコリーの和風あん<br>りんご<br>ミルク      | 7倍粥<br>鶏ささみのだし煮<br>白菜の煮びたし<br>オレンジ<br>ミルク    | 7倍粥<br>鶏ささみの野菜煮<br>りんご<br>ミルク          |  |
| 午後 | ミルク、パン粥   | ミルク、ハイハイ  | ミルク、おかか粥                                     | ミルク、ハイハイ                                     | ミルク、小魚せんべい                             |  |

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。



# 1月の離乳食【5~6か月】

|    | 月曜日   |     | 火曜日                                    |     | 水曜日  |     | 木曜日                                    |     | 金曜日                                      |     | 土曜日                                      |                                 |
|----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|---------------------------------|
| 午前 |   |     |  |     | 1  |     | 2                                      |     | 3  |     | 4  | ミルク                             |
| 昼食 |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  | 10倍粥<br>野菜とろみ煮<br>オレンジ果汁<br>ミルク |
| 午後 |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  | ミルク                             |
| 午前 | 6   | ミルク | 7                                      | ミルク | 8  | ミルク | 9                                      | ミルク | 10                                       | ミルク | 11                                       | ミルク                             |
| 昼食 | 10倍粥<br>野菜のスープ<br>りんご煮<br>ミルク   |     | 10倍粥<br>野菜煮<br>バナナマッシュ<br>ミルク          |     | 10倍粥<br>玉ねぎと豆腐のだし煮<br>りんごのすりおろし煮<br>ミルク          |     | 10倍粥<br>豆腐の和風あんかけ<br>オレンジ果汁<br>ミルク     |     | 10倍粥<br>にんじんとさつま芋のとろみ煮<br>バナナマッシュ<br>ミルク |     | 10倍粥<br>じゃがいもとにんじんのマッシュ<br>オレンジ果汁<br>ミルク |                                 |
| 午後 | ミルク   |     | ミルク                                    |     | ミルク  |     | ミルク                                    |     | ミルク                                      |     | ミルク                                      |                                 |
| 午前 | 13  |     | 14                                     | ミルク | 15   | ミルク | 16                                     | ミルク | 17                                       | ミルク | 18                                       | ミルク                             |
| 昼食 |  <b>成人の日</b> |     | 10倍粥<br>さつまいものミルクマッシュ<br>オレンジ果汁<br>ミルク |     | 10倍粥<br>豆腐と人参の出汁煮<br>バナナマッシュ<br>ミルク              |     | 10倍粥<br>白菜のとろみ煮<br>りんごのすりおろし<br>ミルク    |     | 10倍粥<br>豆腐の野菜煮<br>バナナマッシュ<br>ミルク         |     | 10倍粥<br>たまねぎとにんじんのだし煮<br>バナナマッシュ<br>ミルク  |                                 |
| 午後 |   |     | ミルク                                    |     | ミルク  |     | ミルク                                    |     | ミルク                                      |     | ミルク                                      |                                 |
| 午前 | 20  | ミルク | 21                                     | ミルク | 22   | ミルク | 23                                     | ミルク | 24                                       | ミルク | 25                                       | ミルク                             |
| 昼食 | 10倍粥<br>ポトフ<br>オレンジ果汁<br>ミルク  |     | 10倍粥<br>大根とブロッコリーの野菜煮<br>みかん<br>ミルク    |     | 10倍粥<br>豆腐と人参の出汁煮<br>オレンジ果汁<br>ミルク               |     | 10倍粥<br>豆腐の野菜あんかけ煮<br>りんごのすりおろし<br>ミルク |     | 10倍粥<br>納豆煮<br>かぼちゃ煮<br>梨のすりおろし<br>ミルク   |     | 10倍粥<br>にんじんと小松菜のスープ<br>バナナマッシュ<br>ミルク   |                                 |
| 午後 | ミルク   |     | ミルク                                    |     | ミルク  |     | ミルク                                    |     | ミルク                                      |     | ミルク                                      |                                 |
| 午前 | 27  | ミルク | 28                                     | ミルク | 29   | ミルク | 30                                     | ミルク | 31                                       | ミルク |  |                                 |
| 昼食 | 10倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>オレンジ果汁<br>ミルク   |     | 10倍粥<br>ほうれん草のとろみ煮<br>バナナマッシュ<br>ミルク   |     | 10倍粥<br>かぼちゃとブロッコリーの和風<br>あん<br>りんごすりおろし煮<br>ミルク |     | 10倍粥<br>白菜とにんじんの和風だし煮<br>オレンジ果汁<br>ミルク |     | 10倍粥<br>野菜のスープ<br>りんご煮<br>ミルク            |     |  |                                 |
| 午後 | ミルク   |     | ミルク                                    |     | ミルク  |     | ミルク、ハイハイン                              |     | ミルク                                      |     |  |                                 |

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。

