

1月 予定献立表

日	曜日	こんだて	くあか> 血や肉をつくる	くきいろ> 熱や力になる	くみどり> 体の調子を整える	おやつ
5	月	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じやがいも 砂糖 小麦粉 油 バター ごま ふ	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン 切干大根 きゅうり わかめ りんご	牛乳 紅芋ちんすこう
6	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 そうめん	パセリ だいこん にんじん にら ほうれんそう えのき バナナ キャベツ ねぎ	牛乳 オートミールケーキ
7	水	(七草)ウチナー七草ぞうすい チキンみそ焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン きなこ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま マヨネーズ パン 油	だいこん にんじん ほうれんそう ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 みかんももパイント缶	牛乳 クリームパン
8	木	お弁当会(お弁当たのしみだね!)				
9	金	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ごま さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう きゅうり わかめ みかん	牛乳 大学芋
10	土	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 えのき ブロッコリー ねぎ バナナ	牛乳 じゃこおにぎり
12	月	成人の日(休園)				
13	火	中華丼 ブロッコリーじゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉 バター ホットケーキMix	はくさい にんじん たまねぎ チングンサイ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	ヨーグ チーズスコーン
14	水	強化玄米ごはん さばのレモンソース 春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 三温鮭 春雨 じゃが芋 小麦粉 バン油	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん えのき ねぎ たまねぎ りんご	牛乳 ポテトロッケ
15	木	沖縄そば ナムル 田芋でんがく 果物	豚肉 かまぼこ ツ ナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 田芋 米	ねぎ もやし こまつな にんじん みかん のり	豆乳 みそおにぎり
16	金	カレーうどん 厚揚げの煮付け ホウレン草ごま和え 果物	豚肉 生揚げ ちくわ 鶏肉 豆乳	うどん じやがいも 油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし 乾しいたけ みかん	牛乳 しそおにぎり
17	土	ハヤシライス ひじきのマヨネーズサラダ チングン菜スープ 果物	牛肉 牛乳	米 じやがいも 小麦粉 油 マヨネーズ ふ	にんじん たまねぎ セロリいんげん マッシュルーム缶 ひじき きゅうり コーン缶 チングンサイ りんご	牛乳 黒棒
19	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 ごま 砂糖 そうめん 小麦粉 バター	だいこん にんじん ブロッコリー こんにゃく こまつな ねぎ みかん	牛乳 ごまクッキー
20	火	雑穀ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	ひじき にんじん にら こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう バナナ	牛乳 ほうれん草お好み焼き
21	水	ロールパン かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム さけ チーズ 豆乳	パン じやがいも 油 マカロニ 米	にんじん たまねぎ かぼちゃ ひじき ブロッコリー のり りんご	豆乳 鮭おにぎり
22	木	強化あわごはん キャベツバーグ ゆでブロッコリー 人参シリシリ じやが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 豆乳 きなこ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じやがいも 砂糖 いもす タピオカ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にら わかめ ねぎ りんご	牛乳 黒糖くずもち
23	金	ムーチー会(お弁当)				
24	土	肉うどん からしな和え さつまいのバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつまいも バター 砂糖 米 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな のり バナナ	社員研修
26	月	肉みそ丼 白菜おかか和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 春雨 じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい えのき わかめ みかん あおのり	牛乳 ふかし芋
27	火	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クーブリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ にんじん とうがん こまつな りんご かぼちゃ レーズン	牛乳 かぼちゃレーズン ケーキ
28	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 肉汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳 クリームチーズ	米 押麦 油 砂糖 パン	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もずく きゅうり だいこん レタス バナナ	牛乳 ティラミス風サンド
29	木	お弁当会(お弁当たのしみだね!)				
30	金	(お誕生日)ふりかけごはん ヒレカツ ゆでブロッコリー パパイヤごま和え 白菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 挽麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイヤ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	ヨーグ 誕生日ケーキ
31	土	スープかけごはん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 卵 チーズ きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じやがいも バター マヨネーズ	こまつな かぼちゃ きゅうり バナナ	牛乳 ふのきなこラスク

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

1月

離乳食献立表 ①

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)		中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11・ヶ月頃)	
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
5	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁		全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	
月	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁		全がゆ 白身魚煮 かぼちゃブロッコリーつぶし煮物 人参スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみかぼちゃブロッコリー煮 人参みそ汁	
火	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー 人参			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー	
7	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁		ほうれん草おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	ほうれん草おじや チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 大根スープ	
水	(主な材料) 米 鶏肉 ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根			(主な材料) パン ほうれん草	
8	お弁当会			煮込み野菜そうめん 人参スープ	煮込み野菜そうめん 人参スープ
木				(主な材料) そうめん キャベツ 人参	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁		全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	
金	(主な材料)ごめ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 白菜	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁		煮込み野菜スパゲティー チキンブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキンブロッコリー煮 豆腐スープ	
土	(主な材料) スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー			(主な材料) 米 しらす	
12月	成人の日(休園)				
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁		全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 豆腐みそ汁	
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 白菜 チンゲン菜	
14	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁		全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 ジャガイモ キャベツ	
15	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁		煮込み野菜うどん チキン小松菜つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン小松菜きざみ煮 すまし汁	
木	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 玉葱	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁		全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 ゆし豆腐	
金	(主な材料) 米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) パン キャベツ	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁		全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 チングン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜おろし煮 手づかみ人参ポテト煮 チングン菜スープ	
土	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 胡瓜 人参 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 紹介の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

1月 离乳食献立表 ②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11・ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11・ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参大根つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキン小松菜煮 手づかみ人参大根煮 そうめん汁	大根おじや 小松菜スープ	大根おじや 小松菜スープ 手づかみプロッコリー煮
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 小松菜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 小松菜	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 玉葱みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 玉葱			(主な材料) うどん ほうれん草 白菜	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参プロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	食パンステック チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参プロッコリー煮 ポテトスープ	かぼちゃおじや 玉葱スープ	かぼちゃおじや 玉葱スープ 手づかみポテト煮
水	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 かぼちゃ 人参 プロッコリー			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
22	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 手づかみ大根煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ	
23	ムーチー会(お弁当)			白菜おじや プロッコリースープ	白菜おじや プロッコリースープ 胡瓜ステック
金				(主な材料) 米 白菜 プロッコリー	
24	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 白菜煮 すまし汁	ポテトおじや 白菜スープ	ポテトおじや 白菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 じゃが芋 白菜	
27	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	かぼちゃおじや 冬瓜スープ	かぼちゃおじや 冬瓜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 冬瓜	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ大根人参煮 豆腐スープ	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根			(主な材料) パン キャベツ	
29	お弁当会			人参おじや ほうれん草スープ	人参おじや ほうれん草スープ 手づかみプロッコリー煮
木				(主な材料) 米 人参 ほうれん草	
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参プロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 手づかみ人参プロッコリー煮 ポテトみそ汁	キャベツおじや プロッコリースープ	キャベツおじや プロッコリースープ 手づかみポテト煮
金	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 鶏ひき肉 人参 プロッコリー			(主な材料) 米 キャベツ プロッコリー	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 小松菜スープ	小松菜おじや	小松菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 离乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。