

令和6年1月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	 <h1 style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</h1> 						
2 火							
3 水							
4 木							
5 金							
6 土	ソフトフランス(甘バター) ココロスープ 牛乳 みかん	ぶどうジュース ミニサラダせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：636kcal タンパク：17.9g 脂質：21.2g	カルシウム：279mg 食塩相当量：3.6g
7 日							
8 月	<p>成人の日</p>						
9 火	白身魚のタルタルソース 青菜和え きゃべつ汁 大根煮 みかん	麦茶 七草風粥	ほたて(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) えのきだけ(生) だいこん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) ほうれんそう(葉、通年)	エネルギー：325kcal タンパク：17.7g 脂質：8.7g	カルシウム：111mg 食塩相当量：0.7g
10 水	照り焼きチキン カラフルサラダ 大根汁 ジャが芋の甘味噌煮 りんご	牛乳 フレンチトースト	鶏卵 もも(皮つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	フレンチドレッシング ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) 食パン メーブルシロップ 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：521kcal タンパク：25.8g 脂質：25.2g	カルシウム：212mg 食塩相当量：1.8g
11 木	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ なめこ汁 バナナ	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	まこんぶ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：417kcal タンパク：17g 脂質：17.7g	カルシウム：257mg 食塩相当量：2.2g
12 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー いちご	なかよしヨーグルト カルケット	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー：608kcal タンパク：26.7g 脂質：24.7g	カルシウム：227mg 食塩相当量：1.1g
13 土	ツナコーンパン いちごジャムパン 牛乳 デコボン	気になるジュース ぱりんこ	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ジャムパン 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほんかん(砂じょう、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：694kcal タンパク：21.5g 脂質：23g	カルシウム：318mg 食塩相当量：1.9g
14 日							
15 月	ひじきと炒り豆腐 三色和え 肉団子スープ 牛乳 バナナ	手作り飲むヨーグルト クッキー	焼き竹輪 木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) なたね油 緑豆はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケッ(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) チンゲンサイ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) バナナ(生)	エネルギー：454kcal タンパク：17.7g 脂質：16.7g	カルシウム：405mg 食塩相当量：2.3g
16 火	ブリ大根 スパゲティサラダ さつま芋汁 りんご	スポロン 星たべよ	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ)	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：354kcal タンパク：13.7g 脂質：11.3g	カルシウム：71mg 食塩相当量：0.8g
17 水	ヒレカツ かぼちゃサラダ ベーコンスープ 金時豆 みかん	牛乳 手作りクリームボックス	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) ベーコン(ベーコン) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：533kcal タンパク：24.4g 脂質：21.5g	カルシウム：235mg 食塩相当量：1.6g
18 木	八宝菜 半月卵 わかめ汁 ジャがバター デコボン	ジョア(プレーン) 炊き込み飯おにぎり	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 若鶏 むね(皮つき、生)	オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) わかめ(原簿、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー：431kcal タンパク：20.9g 脂質：11.1g	カルシウム：334mg 食塩相当量：0.5g
19 金	赤飯 鶏のから揚げ ごぼう 菜の花のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒、乾) 若鶏 もも(皮つき、生) ほたて(生) 貝柱、煮干し 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) こまつな(葉、乾) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、生) したらき 焼きふ(親世ふ) ショートケーキ	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若さや、生) なずな(葉、生) ほんかん(砂じょう、生) いちご(生)	エネルギー：730kcal タンパク：30.5g 脂質：28.3g	カルシウム：201mg 食塩相当量：1.4g
20 土	クリームパン グラタン 牛乳 スイーツ	ぶどうゼリー のりこさん	豚肉 もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳200	クリームパン マカロニスバゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：688kcal タンパク：23.5g 脂質：27.9g	カルシウム：385mg 食塩相当量：2.5g
21 日							
22 月	きのこ入りキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 いちご	フルーツヨーグルト うす塩せんべい	ぶた、ひき肉(生) ハム(ロース) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) いちご(生) うんしゅうみかん缶詰(凍結)	エネルギー：390kcal タンパク：15g 脂質：17.9g	カルシウム：225mg 食塩相当量：1.8g
23 火	さわらの照り焼き ごぼうサラダ しめじ汁 かぼちゃチップ りんご	牛乳 さつまいもの カップケーキ	さわら(生) 若鶏 ささ身(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ナチュラルチーズ(クリーム)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) ぶなしめじ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：517kcal タンパク：20.8g 脂質：25.2g	カルシウム：226mg 食塩相当量：1.6g
24 水	チーズハンバーグ 温野菜 コーンスープ にんじんグラッセ バナナ	牛乳 マヨネーズパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 有塩バター 車糖(三温糖) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原簿、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) バナナ(生)	エネルギー：587kcal タンパク：29.3g 脂質：30.7g	カルシウム：269mg 食塩相当量：1.7g
25 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 うち豆汁 粉ふき芋 デコボン	麦茶 ペイクドチーズケーキ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 黄だいず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ナチュラルチーズ(クリーム)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) プレミックス粉(ホットケーキ用) ビスケッ(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー：523kcal タンパク：16.5g 脂質：29.3g	カルシウム：158mg 食塩相当量：1.5g
26 金	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 さつま芋チップ みかん	なかよしプリン コーンポタージュ せんべい	かつお節 若鶏 もも(皮なし、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：686kcal タンパク：24.3g 脂質：24.5g	カルシウム：338mg 食塩相当量：3.3g
27 土	ジャムサンド ミネストローネ 牛乳 りんご	バナナ 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳200	食パン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) マカロニスバゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) りんご(皮むき、生) バナナ(生)	エネルギー：823kcal タンパク：19.5g 脂質：30.8g	カルシウム：282mg 食塩相当量：2.7g
28 日							
29 月	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	カップdeヤクルト マリービスケット	若鶏 むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：450kcal タンパク：14.2g 脂質：19.8g	カルシウム：227mg 食塩相当量：0.7g
30 火	さわらのフライ 三色和え もずくスープ 里芋のみそ和え いちご	ヤクルト ばかうけ	さわら(生) 鶏卵 全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) さといも(球茎、生) 米菓(塩せんべい)	こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：387kcal タンパク：17.3g 脂質：14.6g	カルシウム：174mg 食塩相当量：1.2g
31 水	焼肉 ビーフソテー 山芋汁 白菜の塩昆布和え りんご	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	ビーフン オリーブ油 ながいも(塊根、生) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) いら(葉、生) ぶなしめじ(生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生) もも(缶詰、肉種、果肉) うんしゅうみかん缶詰(果肉)	エネルギー：458kcal タンパク：18.8g 脂質：21.5g	カルシウム：171mg 食塩相当量：1.8g

給食MEMO  
8日(月) 祝成人の日  
19日(金) お誕生会

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和6年1月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

Table with columns for Day (日曜), Meal Name (献立名), and ingredients. Includes a large 'あけましておめでとうございます' banner for New Year's Day (成人の日).

給食MEMO

8日(月) 祝成人の日
19日(金) お誕生会

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変更になることがあります。



# 令和6年 1月 離乳食献立予定表



\*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土	ポテトパン粥 かぶと凍り豆腐のトロトロ煮	ポテトパン粥 かぶと凍り豆腐のトロトロ煮	ポテトロールサンド 白菜スープ かぶと凍り豆腐のコロコロ煮	ご飯粥
7	日				
8	月	成人の日			
9	火	7倍粥 きゃべつ汁 さつまいもと鮭のトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 さつまいもと鮭のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 さつまいもと鮭のじゅくり煮	オレンジ煮
10	水	7倍粥 大根汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 大根汁 納豆とブロッコリーじゅくり煮	パン粥
11	木	7倍粥 玉ねぎ汁 きゃべつとささみのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 きゃべつとささみのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 きゃべつとささみのうま煮	さつまいも煮
12	金	煮込みそうめん カジキとさつまいものトロトロ煮	煮込みそうめん カジキとさつまいものトロトロ煮	煮込みそうめん カジキとさつまいも煮	かぼちゃ煮
13	土	ほうれん草パン粥 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	ほうれん草パン粥 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	ほうれん草ロールサンド 玉ねぎ汁 レバーとかぼちゃ煮	かぶ煮
14	日				
15	月	7倍粥 コーンスープ ささみとブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ ささみとブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 コーンスープ ささみとブロッコリー煮	バナナ煮
16	火	7倍粥 さつまいも汁 大根の鮭のトロトロ煮	5倍粥 さつまいも汁 大根の鮭のトロトロ煮	軟飯 さつまいも汁 大根の鮭のうま煮	りんご煮
17	水	7倍粥 かぼちゃスープ かじきといんげんのトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃスープ かじきといんげんのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃスープ かじきといんげんのじゅくり煮	パン粥
18	木	7倍粥 にんじん汁 白菜と納豆のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 白菜と納豆のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 白菜と納豆のじゅくり煮	じゃが芋煮
19	金	三色粥 玉ねぎ汁 さつまいも茶巾	三色粥 玉ねぎ汁 さつまいも茶巾	三色粥 玉ねぎ汁 さつまいも茶巾	オレンジ煮
20	土	さつまいもパン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	さつまいもパン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	さつまいもロールサンド 玉ねぎ汁 ほうれん草と凍り豆腐煮	ご飯粥
21	日				
22	月	7倍粥 きゃべつ汁 かぶと人参のそぼろ煮	5倍粥 きゃべつ汁 かぶと人参のそぼろ煮	軟飯 きゃべつ汁 かぶと人参のそぼろ煮	いちご煮
23	火	7倍粥 かぼちゃ汁 鮭とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃ汁 鮭とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃ汁 鮭とブロッコリーじゅくり煮	さつまいも煮
24	水	7倍粥 玉ねぎ汁 小松菜の白和え風	5倍粥 玉ねぎ汁 小松菜の白和え風	軟飯 玉ねぎ汁 小松菜の白和え風	スティックパン
25	木	7倍粥 大根汁 じゃが芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 じゃが芋と納豆のトロトロ煮	軟飯 大根汁 じゃが芋と納豆のじゅくり煮	デコボン煮
26	金	煮込みうどん かぶとレバーのトロトロ煮	煮込みうどん かぶとレバーのトロトロ煮	煮込みうどん かぶとレバーのコロコロ煮	さつまいも煮
27	土	にんじんパン粥 凍り豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	にんじんパン粥 凍り豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	にんじんロールサンド きゃべつスープ 凍り豆腐とかぼちゃ煮	ご飯粥
28	日				
29	月	7倍粥 ブロッコリー汁 きゃべつとささみのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 きゃべつとささみのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 きゃべつとささみのうま煮	じゃがいも煮
30	火	7倍粥 小松菜汁 にんじんとかじきのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 にんじんとかじきのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 にんじんとかじきのコロコロ煮	りんご煮
31	水	7倍粥 白菜汁 ほうれん草と豆腐の白和え風	5倍粥 白菜汁 ほうれん草と豆腐の白和え風	軟飯 白菜汁 ほうれん草と豆腐の白和え風	トースト
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつの量
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
					50g

