

令和 6年 1月 献立表

門田報徳保育園

3歳以上児

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	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								
2 火								
3 水								
4 木								
5 金								
6 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) 牛乳 洋梨	リンゴやさいジュース ぼたぼた焼き	ベーコン 牛乳	クリームパン じゃがいも 油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ 西洋なし	エネルギー: 527kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.3g	
7 日								
8 月								成人の日
9 火	ローストチキン マセドアンサラダ 牛乳 みかん	牛乳 七草粥(★)	鶏もも 牛乳	さつまいも マヨネーズ ごま 水稲穀粒	たまねぎ にんじん コーン缶 きゅうり せり だいこん かぶ	エネルギー: 414kcal タンパク: 17.6g 脂質: 13g	食塩相当量: 0.7g	さくら組 スキーレッスン
10 水	カレイの煮付け 青菜和え 大根汁 スイーツ	牛乳 フレンチトースト(★)	まがれい 油揚げ みそ かつお節 牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	ざらめ糖 さとも 食パン ざらめ糖 無塩バター	こまつな にんじん もやし だいこん 根深ねぎ スイーツ	エネルギー: 409kcal タンパク: 21.7g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
11 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 りんご	牛乳 チョイスビスケット	納豆 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	油 さつまいも 車糖 ビスケット	にんじん 根深ねぎ りんご	エネルギー: 397kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 0.8g	だんごさし
12 金	和風きのこスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 デコボン	ソファール ばりんこ	ベーコン ふたレバー 牛乳	スパゲティ 油 でん粉 車糖 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまのり ネーブル	エネルギー: 410kcal タンパク: 19.9g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 0.7g	さくら組 スキーレッスン
13 土	ロールパン(チキンサラダ・ジャム) チンゲン菜のスープ 牛乳 パナナ	リンゴジュース まがりせんべい	鶏むね 牛乳	ロールパン マヨネーズ いちご 米菓	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ 乾しいたけ パナナ	エネルギー: 578kcal タンパク: 13.9g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.3g	
14 日								
15 月	炒り豆腐 かぼちゃサラダ ワンダンスープ パナナ	ドリンクヨーグルト(★) マリービスケット	木綿豆腐 鶏卵 ふたかた ヨーグルト 牛乳	車糖 油 マヨネーズ しゅうまいの皮 乳酸菌飲料 ビスケット	ひじき 乾しいたけ かぼちゃ きゅうりはくさい 根深ねぎ こまつな パナナ	エネルギー: 401kcal タンパク: 13.2g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
16 火	ヒレカツ 千切キャベツ ポテト 牛乳 スイーツ	スポロン サラダせんべい 小魚	ふたヒレ 鶏卵 牛乳 かたくちいわし	薄力粉 パン粉 油 車糖 じゃがいも 米菓	キャベツ にんじん スイーツ	エネルギー: 419kcal タンパク: 20.8g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
17 水	五目おこわ 焼き魚 三色和え こづゆ みかん	いちごのムース(★) ビスケット	べにざけ 貝柱 鶏もも 油揚げ せらチン 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	さとも しらたき 焼きふ 水稲穀粒 車糖 ビスケット	ほうれんそう にんじん きくらげ 乾しいたけ ごぼう ぶなしめじ いちご	エネルギー: 504kcal タンパク: 22.4g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.2g	お誕生会 (着のみ)
18 木	筑前煮 スクラムブルエッグ さつま芋 牛乳 デコボン	牛乳 クッキー	鶏もも 凍り豆腐 鶏卵 牛乳	車糖 油 有塩バター さつまいも ビスケット	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん ネーブル	エネルギー: 412kcal タンパク: 17.7g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
19 金	タンメン 鶏チリ風 チンゲン菜のソテー 牛乳 いちご	ジョア しんごろう(★)	ふたかた 鶏もも 牛乳 みそ	中華めん ごま油 でん粉 水稲穀粒 えごま 車糖	もやし にんじん キャベツ にら 根深ねぎ たまねぎ いちご チンゲンサイ	エネルギー: 463kcal タンパク: 21.7g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
20 土	コッペパン(ジャム) グラタン 牛乳 みかん	野菜生活 ぼたぼた焼き	鶏もも プロセスチーズ 牛乳	ジャムパン マカロニ じゃがいも 上新粉 オリーブ油 米菓	にんじん たまねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.3g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.4g	
21 日								
22 月	スタミナカレー きゃべつサラダ 牛乳 デコボン	フルーツヨーグルト (★) マリービスケット	ふたかた 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マヨネーズ ビスケット	にんじん にら キャベツ きゅうり ネーブル みかん缶 もも缶 パナナ	エネルギー: 400kcal タンパク: 12.3g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
23 火	ハンバーグ 温野菜 牛乳 洋梨	牛乳 バームクーヘン	ふたひき 鶏肉ひき 鶏卵 牛乳	パン粉 車糖 油 バターケーキ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン缶 洋梨	エネルギー: 415kcal タンパク: 18.4g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
24 水	ぶりの照り焼き ごぼうサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 ロールパン(クリーム)	ぶり 牛乳	ごま マヨネーズ ロールパン いちご	ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 パナナ	エネルギー: 454kcal タンパク: 20.1g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
25 木	八宝菜 半月卵 みそかんぶら 牛乳 みかん	麦茶 米粉のチーズケーキ (★)	ふたかた 鶏卵 牛乳 みそ ヨーグルト ナチュラルチーズ ホイップクリーム	ごま油 でん粉 じゃがいも 車糖 ざらめ糖 上新粉	にんじん 乾しいたけ たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ いちご	エネルギー: 411kcal タンパク: 14.8g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 0.8g	
26 金	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 ゆで野菜 牛乳 デコボン	プリン 星たべよ	鶏もも 凍り豆腐 牛乳	干しうどん でん粉 車糖 油 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ ネーブル かぼちゃ	エネルギー: 416kcal タンパク: 15.1g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.5g	さくら組 親子スキー
27 土	食パン(甘バター) ポルシチ 牛乳 りんご	ぶどうジュース せんべい	ふたかた 牛乳	食パン 無塩バター 車糖 じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 りんご	エネルギー: 542kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.1g	
28 日								
29 月	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 洋梨	ヤクルト ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	じゃがいも オリーブ油 車糖 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 西洋なし	エネルギー: 418kcal タンパク: 16.7g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 0.8g	
30 火	松風焼き カラフルサラダ 牛乳 みかん	牛乳 ビスコ	鶏ひき 鶏卵 みそ ベーコン 牛乳	パン粉 車糖 ごま じゃがいも マヨネーズ ビスケット	たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー: 416kcal タンパク: 19.1g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 0.8g	
31 水	鯖のカレー醤油揚げ ひきな炒り 青菜汁 パナナ	牛乳 マヨネーズパン(★)	まさば 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	でん粉 油 車糖 コッペパン マヨネーズ	にんじん だいこん 乾しいたけ こまつな わかめ パナナ コーン缶	エネルギー: 402kcal タンパク: 18.5g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.3g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。











食べ物に感謝しましょう

※こづゆ・しんごろう・みそかんぶら・ひきな炒りなど
会津や福島県の郷土料理を献立に取り入れました。
※ヒレカツはバイキング形式で、会津の名物、
ソースカツ丼にする予定です。(以上児)

令和 6年 1月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間						
1月									
2火									
3水									
4木									
5金									
6土	麦茶 せんべい	ソフトフランス(ミルクリッチ) ころころスープ 牛乳 洋梨	リンゴやさしいジュース ぼたぼた焼き	ベーコン 牛乳	米菓 クリームパン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 西洋なし	エネルギー: 430kcal タンパク: 11.6g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.2g	
7日									
8月									成人の日
9火	リンゴジュース ムーンライト	ローストチキン マセドアンサラダ 玉ねぎ汁 みかん ごはん	麦茶 七草粥(★)	鶏もも みそ かつお節	ビスケット さつまいも マヨネーズ ごま 水稲穀粒	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな せり だいこん かぶ	エネルギー: 413kcal タンパク: 11.6g 脂質: 6.6g	食塩相当量: 0.6g	さくら組 スキーレッスン
10水	ぶどうゼリー ぱりんこ	カレーの煮付け 青菜和え 大根汁 スイーティー ごはん	牛乳 フレンチトースト(★)	まがれい 油揚げ みそ かつお節 牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	ゼリー 米菓 ざらめ糖 さいも 水稲穀粒 食パン 無塩バター	こまつな にんじん もやし だいこん 根深ねぎ スイーティー いちご	エネルギー: 482kcal タンパク: 13.3g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
11木	麦茶 星たべよ	五目納豆 さつま芋の甘煮 白菜汁 りんご ごはん	牛乳 チョコビスケット	納豆 焼き竹輪 鶏卵 かつお節 みそ 牛乳	米菓 油 さつまいも 車糖 水稲穀粒 ビスケット	にんじん 根深ねぎ はくさい たまねぎ りんご	エネルギー: 437kcal タンパク: 13.7g 脂質: 12g	食塩相当量: 0.9g	だんごさし
12金	ぶどうジュース 醤油せんべい	和風さのこスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 デコポン ごはん	ヨーグルト ぱりんこ	ベーコン ぶたレバー 牛乳	米菓 スパゲティ 油 でん粉 油 車糖 水稲穀粒	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまのり ネーブル	エネルギー: 523kcal タンパク: 17.9g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
13土	麦茶 ビスケット	ロールパン(チキンサラダ・ジャム) チンゲン菜のスープ 牛乳 パナナ	リンゴジュース あまからせんべい	鶏むね 牛乳	ビスケット ロールパン マヨネーズ いちご 米菓	キャベツ きゅうりにんじん チンゲンサイ たまねぎ 乾しいたけ パナナ	エネルギー: 534kcal タンパク: 11.9g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1g	
14日									
15月	リンゴジュース 星たべよ	炒り豆腐 かぼちゃサラダ ワンタンスープ パナナ ごはん	ドリンクヨーグルト(★) マリービスケット	木綿豆腐 鶏卵 ぶたかた ヨーグルト 牛乳	米菓 車糖 油 マヨネーズ しゅうまいの皮 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビスケット	ひじき 乾しいたけ きゅうり はくさい 根深ねぎ こまつな パナナ	エネルギー: 502kcal タンパク: 13.2g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
16火	麦茶 ビスケット	ヒレカツ 千切キャベツ ポテト 青菜汁 ごはん スイーティー	スポロン うす焼きせんべい	ぶたヒレ 鶏卵 かつお節 みそ	薄力粉 パン粉 油 車糖 じゃがいも 水稲穀粒 米菓	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ スイーティー	エネルギー: 430kcal タンパク: 14.7g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
17水	麦茶 ぱりんこ	五目おこわ 焼き魚 三色和え こづゆ みかん	いちごヨーグルト(★) ビスケット	べにざけ かつお節 貝柱 鶏もも 油揚げ ヨーグルト ホイップクリーム	米菓 さいも しらたき 焼きさ 水稲穀粒 ビスケット	ほうれんそう にんじん きくらげ 乾しいたけ ぶなしめじ いちご	エネルギー: 404kcal タンパク: 17.1g 脂質: 8g	食塩相当量: 1.1g	お誕生会
18木	ぶどうゼリー せんべい	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ さつま芋 わかめ汁 デコポン ごはん	牛乳 クッキー	鶏もも 凍り豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	ゼリー 米菓 車糖 油 有塩バター さつまいも 水稲穀粒 ビスケット	ごぼう にんじん れんこん わかめ たまねぎ ネーブル	エネルギー: 493kcal タンパク: 15.4g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.2g	さくら組 スキーレッスン
19金	リンゴジュース 醤油せんべい	タンメン 鶏チリ風 チンゲン菜のソテー 牛乳 いちご	ジョア しんごろう(★)	ぶたかた 鶏もも 牛乳 みそ	米菓 中華めん ごま油 でん粉 水稲穀粒 えごま 車糖	もやし にんじん キャベツ にら 根深ねぎ たまねぎ いちご チンゲンサイ	エネルギー: 454kcal タンパク: 18.9g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 1.3g	さくら組 スキーレッスン
20土	麦茶 ビスケット	コッペパン(ジャム) グラタン 牛乳 みかん	野菜生活 ぼたぼた焼き	鶏もも 牛乳 プロセスチーズ	ビスケット ジャムパン マカロニ じゃがいも 上新粉 オリーブ油 米菓	にんじん たまねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 470kcal タンパク: 12.7g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.1g	
21日									
22月	麦茶 ぱりんこ	スタミナカレー きゃべつサラダ 牛乳 デコポン ごはん	フルーツヨーグルト (★) マリービスケット	ぶたかた 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 パナナ	エネルギー: 476kcal タンパク: 12.9g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
23火	ゼリー せんべい	ハンバーグ 温野菜 大根汁 洋梨 ごはん	牛乳 バームクーヘン	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 みそ かつお節 牛乳	米菓 パン粉 車糖 油 水稲穀粒 バターケーキ	キャベツ ブロッコリー コーン缶 コーン缶 なめこ 根深ねぎ	エネルギー: 513kcal タンパク: 16.2g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
24水	ぶどうジュース せんべい	ぶりの照り焼き ごぼうサラダ 青菜汁 バナナ ごはん	牛乳 ロールパン(クリーム)	ぶり かつお節 みそ 牛乳	米菓 ごま マヨネーズ 水稲穀粒 ロールパン いちご	ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 こまつな たまねぎ パナナ	エネルギー: 517kcal タンパク: 16.8g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
25木	麦茶 クラッカー	八宝菜 半月卵 みそかんぶら たまねぎ汁 みかん ごはん	麦茶 米粉のチーズケーキ (★)	ぶたかた 鶏卵 ヨーグルト ナチュラルチーズ ホイップクリーム	クラッカー ごま油 じゃがいも 車糖 水稲穀粒 ざらめ糖 上新粉	たまねぎ たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ いちご	エネルギー: 422kcal タンパク: 12.7g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 0.9g	
26金	リンゴジュース ビスケット	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 ゆで野菜 牛乳 デコポン	プリン 星たべよ	鶏もも 凍り豆腐 牛乳	ビスケット 干しうどん でん粉 車糖 油 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ ネーブル かぼちゃ	エネルギー: 448kcal タンパク: 13.4g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.3g	さくら組 親子スキー
27土	麦茶 クッキー	食パン(甘バター) ポルシチ 牛乳 りんご	ぶどうジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	ビスケット 食パン 無塩バター 車糖 じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 りんご	エネルギー: 527kcal タンパク: 13.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.1g	
28日									
29月	ぶどうジュース せんべい	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 洋梨 ごはん	ヤクルト ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓 じゃがいも オリーブ油 車糖 水稲穀粒 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 西洋なし	エネルギー: 548kcal タンパク: 16.5g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 0.9g	
30火	麦茶 せんべい	松風焼き カラフルサラダ 大根汁 みかん ごはん	牛乳 ビスコ	鶏ひき 鶏卵 みそ ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳	米菓 パン粉 車糖 ごま じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 ビスケット	きゅうり にんじん コーン缶 だいこん なめこ うんしゅうみかん	エネルギー: 453kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15g	食塩相当量: 0.9g	
31水	リンゴジュース クッキー	鯖のカレー醤油揚げ ひきな炒り 青菜汁 パナナ ごはん	牛乳 マヨネーズパン(★)	まさば 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	ビスケット でん粉 車糖 油 水稲穀粒 コッペパン マヨネーズ	にんじん だいこん 乾しいたけ こまつな わかめ パナナ	エネルギー: 521kcal タンパク: 17.6g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。







食べ物に感謝しましょう

※こづゆ・しんごろう・みそかんぶら・ひきな炒りなど
会津や福島の郷土料理を献立に取り入れました。
※ヒレカツはバイキング形式で、会津の名物、
ソースカツ丼風にする予定です。(以上児)



1月 離乳食献立予定表

日(曜)	献立名(共通分) AM	離乳食PM(後期)
1(月)		
2(火)		
3(水)		
4(木)		
5(金)		
6(土)	おかゆ 紅白煮 玉ねぎ汁	ほうじ茶 ブロッコリーがゆ
7(日)		
8(月)		
9(火)	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぶ汁	ほうじ茶 七草がゆ
10(水)	おかゆ カレイと野菜の煮物 大根汁	ほうじ茶 きゃべつがゆ
11(木)	おかゆ 五目納豆 青菜汁	ほうじ茶 スティックさつま芋
12(金)	おかゆ きゃべつのやわらか煮 白菜汁	ほうじ茶 ブロッコリーがゆ
13(土)	おかゆ ささみの野菜あんかけ オニオンスープ	ほうじ茶 かぼちゃがゆ
14(日)		
15(月)	おかゆ 厚揚げと野菜の煮物 人参汁	ほうじ茶 バナナヨーグルト
16(火)	おかゆ かぶと人参の煮物 じゃがいも汁	ほうじ茶 きゃべつがゆ
17(水)	おかゆ ぶりと野菜のとろみ煮 白菜汁	ほうじ茶 マッシュポテト
18(木)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎ汁	ほうじ茶 青菜がゆ
19(金)	おかゆ 豚肉ときゃべつの煮物 青菜汁	ほうじ茶 パンケーキ スープ
20(土)	おかゆ ころころ野菜煮 かぼちゃ汁	ほうじ茶 白菜がゆ
21(日)		
22(月)	おかゆ さつまいも煮 ブロッコリースープ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
23(火)	おかゆ 煮込みハンバーグ 青菜汁	ほうじ茶 キャベツがゆ 
24(水)	おかゆ ぶりと野菜の煮物 玉ねぎ汁	ほうじ茶 大根がゆ
25(木)	おかゆ 八宝菜風 人参汁	ほうじ茶 ブロッコリーがゆ
26(金)	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 大根汁	ほうじ茶 彩りおやき
27(土)	おかゆ 野菜のトマト煮 きゃべつスープ 	ほうじ茶 人参がゆ
28(日)		
29(月)	おかゆ 鶏肉と白菜の煮物 青菜汁	ほうじ茶 大根がゆ
30(火)	おかゆ 豚ひき肉ときゃべつのとろみ煮 玉ねぎ汁	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
31(水)	おかゆ 鯖と野菜の煮物 人参汁	ほうじ茶 青菜がゆ

* 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。

* 献立は、後期に合わせて立っています。

初期はドロドロ状

中期は舌でつぶせる固さ

後期は歯ぐきでつぶせる固さです。               門田報徳保育園

