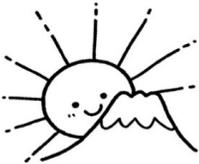


令和7年1月 献立表

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 水	 <h2 style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</h2> 						
2 木							
3 金							
4 土							
5 日							
6 月	ハッシュドポーク コールスローサラダ 牛乳 手作りさつまいもチップス みかん	なかよしヨーグルト ミレービスケット	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレリック) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、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) うんしゅう(生)	エネルギー: 506kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 26.5g	カルシウム: 252mg 食塩相当量: 1.4g
7 火	カツオの竜田揚げ 青菜和え 大根汁 金時豆 パナナ	麦茶 七草風粥	かつお(春獲り、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、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) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均)	エネルギー: 372kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 6.3g	カルシウム: 102mg 食塩相当量: 0.8g
8 水	花シュウマイ 春雨サラダ なめこ汁 大根煮 みかん	牛乳 カレーパン	ふた、ひき肉(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセステーズ	しょうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン オリブ油 ハン粉(乾燥)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) シラス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水素缶詰) 糸みつば(葉、生) だいこん(根、皮根葉ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け缶詰) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 476kcal たんぱく: 25g 脂質: 19.8g	カルシウム: 260mg 食塩相当量: 1.9g
9 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 白菜汁 ほうれん草のなめ茸和え りんご	牛乳 まあるいクラッカー	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) クラッカー(ソーダ)	根葉ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け缶詰) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 415kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 15.3g	カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.8g
10 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー デコポン	スポロン ばかうけ	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(バルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(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) ブロッコリー(花序、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 569kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 18.8g	カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1.5g
11 土	ソフトフランス(あんバターパン) グラタン 牛乳 いちご	リンゴジュース うす塩せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセステーズ 普通牛乳 普通牛乳200	あんパン 無塩バター マカロニスパゲティ(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) ぶなしめじ(生) いちご(生)	エネルギー: 741kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 31.9g	カルシウム: 368mg 食塩相当量: 2.3g
12 日							
13 月							
14 火	さばの味噌煮 三色和え チンゲン菜スープ チーズ みかん	牛乳 焼き芋	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ベーコン(ベーコン) プロセステーズ 普通牛乳100	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生)	しょうが(根茎、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) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん(生)	エネルギー: 425kcal たんぱく: 19g 脂質: 15.1g	カルシウム: 320mg 食塩相当量: 1.6g
15 水	きのこハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 にんじんグラッセ りんご	牛乳 手作りセサミトースト	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) ハン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 無塩バター 食パン さらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター ごま(白)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) マッシュルーム(生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 539kcal たんぱく: 27.6g 脂質: 27.5g	カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1.4g
16 木	八宝菜 半月卵 きゃべつ汁 粉ふき芋 パナナ	りんごゼリー のりこさん	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	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) キャベツ(結球葉、生) あおさ(葉干し) パナナ(生)	エネルギー: 272kcal たんぱく: 8.8g 脂質: 5.9g	カルシウム: 56mg 食塩相当量: 0.6g
17 金	揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し 鶏なんばん 牛乳100 いちご	ジョア(プレーン) チーズおにぎり	凍り豆腐(乾) かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳100 プロセステーズ	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 716kcal たんぱく: 33.5g 脂質: 20g	カルシウム: 633mg 食塩相当量: 3.4g
18 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 みかん	ぶどうジュース 星たべよ	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳200	クリームサンド マカロニスパゲティ(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) うんしゅうみかん(生) しょうのう(普通、生)	エネルギー: 636kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 21.8g	カルシウム: 318mg 食塩相当量: 3.2g
19 日							
20 月	ささ身揚げ 青菜和え 豚汁 りんご 牛乳	フルーツヨーグルト 芋花子	若鶏、ささ身(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレリック) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	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) ごぼう(根、生) 根葉ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生) うんしゅうみかん(生)	エネルギー: 434kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 19g	カルシウム: 240mg 食塩相当量: 0.9g
21 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ しめじ汁 ほうれんそうのお浸し パナナ	なかよしプリン 味しらべ	べにざけ(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ぶなしめじ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマツペもやし(生) パナナ(生)	エネルギー: 340kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 10.7g	カルシウム: 74mg 食塩相当量: 0.9g
22 水	焼肉 ビーフソテー コーンスープ 白菜の塩昆布和え みかん	牛乳 スラッピージョー	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	ビーフン オリブ油 ごま油 車糖(三温糖) ハン粉(乾燥)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(生)	エネルギー: 349kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 16.9g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.7g
23 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ うち豆汁 デコポン	牛乳 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 黄だいず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 419kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 19.2g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1g
24 金	赤飯 鶏のから揚げ こづゆ ほうれん草のお浸し 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) ほかたがい(貝柱、煮干し) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、生) さらたき 焼きさ(親生ふ) 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) ほうれんそう(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん(生) しょうのう(早生、生) りんご(生)	エネルギー: 706kcal たんぱく: 26.9g 脂質: 27.6g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.4g
25 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) コロコロスープ 牛乳 りんご	リンゴジュース ばりんこ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 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) にんにく(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 640kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 21.2g	カルシウム: 263mg 食塩相当量: 3.6g
26 日							
27 月	ポークチャップ マセドアンサラダ とろりんスープ 牛乳 みかん	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) ハム(ロース) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) オリブ油 薄力粉(1等) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) わかめ(原葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 532kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 25.8g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.1g
28 火	カレイの煮付け かぼちゃサラダ わかめスープ 里芋のみそ和え ポンカン	ヤクルト 歌舞伎揚げ	まがれい(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ごま(白) さといも(球茎、生) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) 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) 根葉ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) うんしゅうみかん(生) しょうのう(普通、生)	エネルギー: 325kcal たんぱく: 14g 脂質: 9.3g	カルシウム: 131mg 食塩相当量: 0.8g
29 水	酢豚 もやし和え 山芋汁 じゃが芋の甘味噌煮 いちご	牛乳 ホイップいちごサンド	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) ハム(ロース) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレリック) 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 なたね油(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 倉いん いちご(生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) ブラックマツペもやし(生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(生) しょうのう(普通、生)	エネルギー: 469kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 19.7g	カルシウム: 174mg 食塩相当量: 2.3g
30 木	ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き さつま芋汁 みかん	牛乳 カルケット	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) ビスケット(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) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 353kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 13.2g	カルシウム: 249mg 食塩相当量: 1.4g
31 金	焼きそば 鶏肉のさつぱり煮 牛乳 小松菜のゴマ和え パナナ	牛乳 動物ビスケット	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) ごま(白) ビスケット(ソフト)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(生) しょうのう(普通、生)	エネルギー: 471kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 21.4g	カルシウム: 301mg 食塩相当量: 0.9g

給食MEMO

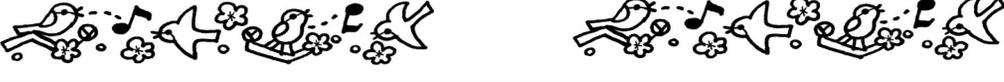
1日(水) ㊦元日
13日(月) ㊦成人の日
24日(金) お誕生会

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7年1月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

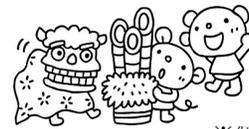
日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水							
2 木							
3 金							
4 土							
5 日							
6 月	麦茶 ウエハース ハッシュドポーク コールスローサラダ 牛乳 ご飯 手作りさつまいもチップス みかん	なかよしヨーグルト ミレービスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	ウエハース マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(生) 赤白たま(果菜、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 601kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 23.8g	カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.3g
7 火	麦茶 りんご カツオの竜田揚げ 青菜和え 大根汁 ご飯 金時豆 バナナ	麦茶 七草風粥	かつお(春獲り、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) さきげ(全粒、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	りんご(皮むき、生) にんじん(りん茎、生) しょうが(根茎、生) じゃがいも(塊根、皮つき、生) ままご(菜、生) プラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生) ほうろく(果菜、生)	エネルギー: 422kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 5.5g	カルシウム: 85mg 食塩相当量: 0.6g
8 水	りんごゼリー 花シュウマイ 春雨サラダ なめこ汁 ご飯 大根煮 みかん	牛乳 カレーパン	ぶた、ひき肉(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセスチーズ	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリブ油(乾)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) なめこ(水煮缶詰)	エネルギー: 560kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 16.6g	カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1.2g
9 木	ヤクルト おしよゆせんべい 五目納豆 さつまいもの甘煮 白菜汁 ご飯 ほうれん草のなめ茸和え りんご	牛乳 まあるいクラッカー	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	指染ね(菜、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) えのきたけ(生) ほうれん草(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け缶詰) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 556kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 13.2g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.4g
10 金	野菜生活 ビスコ ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー デコボン	スポロン ばかうけ	ぶた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(ハルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) マカロニスパゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(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) ブロッコリー(花序、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 693kcal たんぱく: 27g 脂質: 23.3g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.6g
11 土	麦茶 白い風船 ソフトフランス(あんバターパン) グラタン 牛乳 いちご	リンゴジュース うす塩せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳100	ウエハース あんパン 無塩バター マカロニスパゲティ(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) ぶなしめじ(生) いちご(生)	エネルギー: 597kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 24.4g	カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1.5g
12 日							
13 月							
14 火	麦茶 卵サブレ さばの味噌煮 三色和え チンゲン菜スープ ご飯 チーズ みかん	牛乳 焼き芋	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳100	サブレ 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) プラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 534kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 15.4g	カルシウム: 277mg 食塩相当量: 1g
15 水	なかよしプリン きのこハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 ご飯 にんじんグラッセ りんご	牛乳 手作りセサミトースト	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 無塩バター 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター(乾)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) マッシュルーム(生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 609kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 23.1g	カルシウム: 260mg 食塩相当量: 1g
16 木	麦茶 みかん 八宝菜 半月卵 きゃべつ汁 ご飯 粉ふき芋 バナナ	りんごゼリー のりこさん	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリブ油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生)) はくさい(結球葉、中) でん粉(じゃがいもでん粉) チンゲンサイ(葉、生) キャベツ(結球葉、生) あおさ(葉干し) パナナ(生)	エネルギー: 387kcal たんぱく: 10g 脂質: 5.4g	カルシウム: 65mg 食塩相当量: 0.6g
17 金	牛乳 青のりせんべい 揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し 鶏なんぼん いちご	ジョア(プレーン) チーズおにぎり	普通牛乳100 凍り豆腐(乾) かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) プロセスチーズ	ビスケット(ソフト) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 740kcal たんぱく: 31.5g 脂質: 21.4g	カルシウム: 596mg 食塩相当量: 3.3g
18 土	麦茶 花花せんべい 甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 みかん	ぶどうジュース 星たべよ	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームサンド マカロニスパゲティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(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) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 511kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 14.7g	カルシウム: 190mg 食塩相当量: 2.7g
19 日							
20 月	牛乳 コーンポタージュせんべい ささ身揚げ 青菜和え 豚汁 ご飯 りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 若鶏、ささ身(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かた(ロース) (脂身つき、生)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(めんぼう用) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	こまつな(葉、生) プラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 530kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 17.2g	カルシウム: 232mg 食塩相当量: 1.1g
21 火	ヤクルト アンパンマンせんべい 焼き魚(鮭) ポテトサラダ しめじ汁 ご飯 ほうれん草のお浸し バナナ	なかよしプリン 味しらべ	ペにぎ(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊根、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) ぶなしめじ(生) ほうれん草(葉、通年平均、生) プラックマッペもやし(生) パナナ(生)	エネルギー: 488kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 9.1g	カルシウム: 99mg 食塩相当量: 1g
22 水	カップdeヤクルト 焼肉 ビーフソテー コーンスープ ご飯 白菜の塩昆布和え みかん	牛乳 スラッピージョー	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	ビーフソテー オリブ油 水稲穀粒(精白米) ごま油 車糖(三温糖) パン粉(乾燥)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(魚、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん、パナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 464kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 17.8g	カルシウム: 201mg 食塩相当量: 1.5g
23 木	牛乳 バナナ じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ うち豆汁 ご飯 デコボン	牛乳 ビスコ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 黄だいず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊根、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 613kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 21.4g	カルシウム: 288mg 食塩相当量: 0.8g
24 金	ジョア マリービスケット 赤飯 鶏のから揚げ こづゆ ほうれん草のお浸し 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) ほど(たがひ(貝柱、煮干し) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) こまつな(葉、生) でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、生) しらたき 焼きふ(観世ふる)	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 661kcal たんぱく: 26.7g 脂質: 19.1g	カルシウム: 436mg 食塩相当量: 1.3g
25 土	麦茶 アスパラガス ソフトフランス(ミルクリッチ) ココロスープ 牛乳 りんご	リンゴジュース ぱりんこ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) フランスパン 無塩バター オリブ油 じゃがいも(塊根、皮なし、生)	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) にんじん(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 508kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 14.4g	カルシウム: 146mg 食塩相当量: 2.9g
26 日							
27 月	牛乳 Caせんべい ポークチャップ マセドアンサラダ とろりんスープ ご飯 みかん	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	普通牛乳100 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) オリブ油 薄力粉(1等) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(果菜、生) ひじき(ほしひじき) わかめ(原葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 569kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 20.5g	カルシウム: 219mg 食塩相当量: 0.9g
28 火	麦茶 いちご カレイの煮付け かぼちゃサラダ わかめスープ ご飯 里芋のみそ和え ボンカン	ヤクルト 歌舞伎揚げ	まがれい(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊根、皮なし、生) さといも(球茎、生) 米菓(塩せんべい)	いちご(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果菜、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 389kcal たんぱく: 13.2g 脂質: 7.3g	カルシウム: 123mg 食塩相当量: 0.7g
29 水	なかよしヨーグルト 酢豚 もやし和え 山芋汁 ご飯 じゃが芋の甘味噌煮 いちご	牛乳 ホイップいちごサンド	ぶた大型種、かた(ロース) (脂身つき、生) 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)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 なめこ(水煮缶詰) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 苺ピーマン(果菜、生) たけのこ(水煮缶詰) プラックマッペもやし(生) きゅうり(果菜、生) ぶなしめじ(生) いちご(生)	エネルギー: 558kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 19.1g	カルシウム: 236mg 食塩相当量: 1.7g
30 木	野菜生活 ピータン ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き さつまいも汁 ご飯 バナナ	牛乳 カルケット	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(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) ほうれん草(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 492kcal たんぱく: 15.3g 脂質: 12.6g	カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1.2g
31 金	ヤクルト きなこせんべい 焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 小松菜のゴマ和え みかん	牛乳 動物ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) こまつな(葉、生) ビスケット(ソフト)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 苺ピーマン(果菜、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 509kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 19.9g	カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.1g

給食MEMO

1日(水) 祝元日
13日(月) 祝成人の日
24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7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

		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
日	曜		
1	水	 <h2 style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</h2> 	 
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	7倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋とささみのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋とささみのトロトロ煮
7	火	7倍粥 大根汁 小松菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 小松菜と鮭のトロトロ煮
8	水	7倍粥 豆腐汁 大根と人参のトロトロ煮	5倍粥 豆腐汁 大根と人参のトロトロ煮
9	木	7倍粥 白菜汁 さつま芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 さつま芋と納豆のトロトロ煮
10	金	7倍粥 ブロッコリースープ レバーとかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリースープ レバーとかぼちゃのトロトロ煮
11	土	オニオンパン粥 にんじんと豆腐のトロトロ煮	オニオンパン粥 にんじんと豆腐のトロトロ煮
12	日		
13	月		
14	火	7倍粥 にんじん汁 ほうれん草とカジキのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 ほうれん草とカジキのトロトロ煮
15	水	7倍粥 キャベツ汁 じゃが芋とささみのトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 じゃが芋とささみのトロトロ煮
16	木	7倍粥 白菜汁 かぼちゃと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 かぼちゃと豆腐のトロトロ煮
17	金	温そうめん 白菜と鮭のトロトロ煮	温そうめん 白菜と鮭のトロトロ煮
18	土	パン粥 ささ身入りミネストローネ風煮	パン粥 ささ身入りミネストローネ風煮
19	日		
20	月	7倍粥 大根汁 小松菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 小松菜と鮭のトロトロ煮
21	火	7倍魚粥 ほうれん草汁 ポテトサラダ風トロトロ煮	5倍魚粥 ほうれん草汁 ポテトサラダ風トロトロ煮
22	水	7倍粥 コーンスープ 白菜と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ 白菜と豆腐のトロトロ煮
23	木	7倍粥 玉ねぎ汁 じゃが芋とささみのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 じゃが芋とささみのトロトロ煮
24	金	7倍人参粥 ほうれん草とカジキのトロトロ煮	5倍人参粥 ほうれん草とカジキのトロトロ煮
25	土	にんじんパン粥 野菜たっぷりスープ	にんじんパン粥 野菜たっぷりスープ
26	日		
27	月	7倍納豆粥 玉ねぎ汁 さつま芋サラダ風煮	5倍納豆粥 玉ねぎ汁 さつま芋サラダ風トロトロ煮
28	火	7倍粥 かぼちゃスープ 小松菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃスープ 小松菜と鮭のトロトロ煮
29	水	7倍粥 じゃが芋汁 大根とささみのトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 大根とささみのトロトロ煮
30	木	7倍粥 さつま芋汁 白菜と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 さつま芋汁 白菜と豆腐のトロトロ煮
31	金	7倍粥 小松菜汁 大根とカジキのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 大根とカジキのトロトロ煮
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
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5