



令和5年

# 1月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土						
2 年末年始休暇 (休園)	3	4 ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃがいもおかか煮 豆腐みそ汁 保育乳 塩昆布おにぎり 保育乳/豚肉 豆腐/〇花かつお 米/じゃがいも 〇米/〇白こま ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/しめじ/小松菜/〇塩昆布	5 豚どん 小松菜ツナ和え 大根みそ汁 パナナ 保育乳 大学いも 保育乳/豚肉 ツナ缶/花かつお 米/白こま/パナナ/〇黒こま 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/人参/大根 わかめ/〇かぼちゃ	6 ごはん 魚のみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 青菜のスープ 保育乳 七草がゆ みかん 保育乳/白身魚/豚肉/豆腐 米/白こま じゃがいも/〇米 かぼちゃ/小松菜/人参 えのきたけ/〇七草/〇みかん	7 マーボーどんぶり キャベツスープ オレンジ 保育乳 七草がゆ みかん 豚肉/豆腐/油揚げ 米/〇米/〇白こま 長ネギ/人参/にんにく/しいたけ キャベツ/えのきたけ オレンジ/〇小松菜						
		9 成人の日 インディアンスパゲティ キャベツのごま酢和え 鶏肉スープ 保育乳 コーンおにぎり 保育乳/豚肉/鶏肉 ちくわ/〇ウィンナー 米/すりこま/〇米 玉ねぎ/人参/ピーマン/にんにく キャベツ/きゅうり/小松菜 えのきたけ/〇コーン	10 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとみかんの酢の物 ゆし豆腐 保育乳 根菜かきあげ 保育乳/ちくわ 鶏肉/ゆし豆腐 米/〇さつまいも/〇米粉 大根/小松菜/きゅうり わかめ/みかん/アサ 〇人参/〇玉ねぎ/〇ごぼう	11 ごはん チキンのタルタル焼き ◎島人参シリシリー キャベツみそ汁 保育乳【鏡開き】 芋くずてんぷら 保育乳/鶏肉/豚肉/油揚げ 米/すりこま 〇さつまいも/〇白玉粉 玉ねぎ/クリームコーン/パセリ粉 にら/島人参/えのきたけ/キャベツ	12 ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜きのこ炒め 玉ねぎみそ汁 保育乳 かぼちゃクッキー パイン 保育乳/白身魚/油揚げ 〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉/〇黒こま 小松菜/人参/えのきたけ 玉ねぎ/わかめ 〇かぼちゃ/〇パイン	13 ごはん 肉とうふ煮 ごま和え ポテトスープ 保育乳 あずき蒸しパン オレンジ 保育乳/豚肉/豆腐/〇豆乳 〇大豆粉/〇ゆであずき 米/じゃがいも 白こま/〇米粉 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しょうが/しらたき/人参 キャベツ/小松菜/わかめ/ねぎ	14 しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 黄桃 保育乳 ゆかりおにぎり 豚肉 米/〇米/〇白こま 玉ねぎ/しょうが/小松菜/しめじ 人参/えのきたけ/わかめ/ねぎ 黄桃/〇ゆかり/〇りんご				
		16 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとみかんの酢の物 ゆし豆腐 保育乳 根菜かきあげ 保育乳/ちくわ 鶏肉/ゆし豆腐 米/〇さつまいも/〇米粉 大根/小松菜/きゅうり わかめ/みかん/アサ 〇人参/〇玉ねぎ/〇ごぼう	17 ごはん 魚のケチャップあん 春雨チャンプルー 青菜スープ 保育乳 ごまクッキー パナナ 保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉/〇黒こま 春雨/キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン/小松菜 しめじ/〇りんご	18 ごはん しょうが焼き 納豆みそ すまし汁 保育乳 ゆかり梅おにぎり 保育乳/豚肉/納豆 豆腐/ちくわ/ツナ缶 米/〇米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ 赤ピーマン/黄ピーマン/切干大根 しょうが/わかめ/〇梅干し/〇ゆかり	19 お弁当会 保育乳 チーズケーキ 保育乳/〇大豆粉 〇豆乳/〇豆乳チーズ 〇米粉 	20 ごはん 鶏肉マーメレード焼き 野菜炒め なめこみそ汁 保育乳 シリアルスナック 黄桃 保育乳/鶏肉/豚肉/ 米/じゃがいも 〇玄米フレーク マーメレード/人参/にら ひじき/キャベツ/なめこ/ねぎ 〇コーンフレーク/〇マッシュマロ	21 そぼろ丼ぶり 豆腐スープ みかん 保育乳 おかかおにぎり 豚肉/〇花かつお 米/〇米/〇白こま キャベツ/えのきたけ/小松菜 人参/コーン/しょうが/みかん				
		23 ごはん 豆腐と野菜のカレーあん ポテトフライ 大根スープ 保育乳 抹茶蒸しパン 保育乳/厚揚げ/豚肉 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/〇米粉 玉ねぎ/人参/しめじ 小松菜/パセリ粉/大根 わかめ/ねぎ/〇抹茶	24 ごはん チキンラトウイユ キャベツのごま酢和え 豆腐みそ汁 保育乳 バナナケーキ 保育乳/鶏肉/ウィンナー 豆腐/〇大豆粉/〇豆乳 米/すりこま/〇米粉 玉ねぎ/人参/なす/きゅうり/もやし トマト/かぼちゃ/黄ピーマン/にんにく キャベツ/えのきたけ/わかめ/〇パナナ	25 ごはん 豆乳シチュー コーンスープ オレンジ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鶏肉/ツナ缶 米/じゃがいも/〇米 人参/ブロッコリー/玉ねぎ しめじ/コーン/ねぎ/小松菜 オレンジ/〇味付けのり	26 ごはん 魚の甘辛煮 やさしい豆 鶏肉みそ汁 保育乳 スイートポテト 保育乳/白身魚/大豆水煮 鶏肉/〇豆乳 米/白こま 〇さつまいも/〇黒こま 人参/ごぼう/刻み昆布 玉ねぎ/えのきたけ/キャベツ	27 ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布和え えのきスープ 保育乳 ココアクッキー りんご 保育乳/豚肉/ちくわ 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも 白こま/〇米粉 人参/玉ねぎ/しらたき/きゅうり キャベツ/塩こんぶ/えのきたけ ねぎ/わかめ/〇ココア/〇りんご	28 もすくどんぶり 青菜みそ汁 パイン 保育乳 わかめおにぎり 豚肉/油揚げ 米/片栗粉/〇米 もすく/コーン缶/ピーマン/ねぎ 赤ピーマン/しょうが/キャベツ えのきたけ/パイン/〇わかめ				
30 ごはん 厚揚げケチャップ煮 はるさめサラダ 青菜みそ汁 保育乳 きなこクッキー パナナ 保育乳/厚揚げ/油揚げ/鶏肉 〇大豆粉/〇豆乳/〇きな粉 米/〇米粉 玉ねぎ/人参/エリンギ きゅうり/春雨/きくらげ 小松菜/わかめ/〇パナナ	31 ごはん 魚のポテト焼き きんぴら キャベツスープ 保育乳 ココア蒸しパン 保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも 白こま/〇米粉 玉ねぎ/クリームコーン パセリ粉/ごぼう/人参 キャベツ/えのきたけ			<table border="1"> <tr><td>昼食</td></tr> <tr><td>おやつ</td></tr> <tr><td>(赤) 血や肉や骨になる食材</td></tr> <tr><td>(黄) 熱や力になる食材</td></tr> <tr><td>(緑) 体の調子を整える食材</td></tr> <tr><td>〇おやつ食材</td></tr> </table>	昼食	おやつ	(赤) 血や肉や骨になる食材	(黄) 熱や力になる食材	(緑) 体の調子を整える食材	〇おやつ食材	
昼食											
おやつ											
(赤) 血や肉や骨になる食材											
(黄) 熱や力になる食材											
(緑) 体の調子を整える食材											
〇おやつ食材											

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和5年

# 1月 献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 年末年始休暇 (休園)	<b>3</b>	<b>4</b> ミルク/豆腐 米/じゃがいも ピーマン/人参 小松菜/しめじ	<b>5</b> ミルク/豆腐 米/さつまいも 玉ねぎ/えのきたけ 小松菜/大根/人参	<b>6</b> ミルク/白身魚 米/じゃがいも かぼちゃ/小松菜 えのきたけ/人参	<b>7</b> ミルク/豆腐 米 人参/キャベツ えのきたけ/小松菜
<b>9</b> 成人の日	<b>10</b> ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/きゅうり キャベツ/小松菜	<b>11</b> ミルク/白身魚 米/さつまいも 島人参/キャベツ えのきたけ/玉ねぎ	<b>12</b> ミルク/豆腐 米 小松菜/人参 玉ねぎ/かぼちゃ	<b>13</b> ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/えのきたけ 人参/キャベツ/小松菜	<b>14</b> ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/小松菜 えのきたけ/ねぎ
<b>16</b> ミルク/豆腐 米/さつまいも 大根/小松菜/人参 きゅうり/玉ねぎ	<b>17</b> ミルク/白身魚 米 キャベツ/玉ねぎ ピーマン/人参	<b>18</b> ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/小松菜 パプリカ/しめじ	<b>19</b> ミルク 米 小松菜/人参	<b>20</b> ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/キャベツ	<b>21</b> ミルク/豆腐 米 キャベツ/人参 小松菜/えのきたけ
<b>23</b> ミルク/豆腐 じゃがいも 玉ねぎ/人参 小松菜/大根	<b>24</b> ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/トマト キャベツ/かぼちゃ	<b>25</b> ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/ブロッコリー 玉ねぎ/小松菜	<b>26</b> ミルク/白身魚 米/さつまいも 人参/えのきたけ 玉ねぎ/キャベツ	<b>27</b> ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/玉ねぎ きゅうり/キャベツ	<b>28</b> ミルク/豆腐 米 ピーマン/人参 キャベツ/えのきたけ
<b>29</b> ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 きゅうり/小松菜	<b>30</b> ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/キャベツ えのきたけ/人参	<p>あけまして おめでとう ございます</p> <p>お弁当会 1月19日(木)</p>			

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。