

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
4 木	ポークカレーライス 春雨の和え物 スープ(こまつな・コーン・わかめ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎ココアクッキー	豚もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、きくらげ、こまつな、コーン缶、カットわかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.8g 炭水化物 94.1g 塩分 1.7g
5 金	ごはん 松風焼き しらたきとごぼうのきんぴら風炒め 味噌汁(チンゲン菜・たまねぎ・えのき) みかん(50g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	鶏ひき肉、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、みかん、味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、いりごま、しらたき、ごま油、すりごま	水、米みそ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.6g 炭水化物 106.5g 塩分 1.6g
6 土	豚丼 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) オレンジ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.0g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
8 月	成人の日						
9 火	ごはん 肉じゃが 水菜と大根のツナサラダ 味噌汁(ほうれん草・なめこ・長ねぎ)	◎スキムミルク ◎七草がゆ	豚もも肉、ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、みずな、えのきたけ、だいごん、きゅうり、ほうれん草、カットなめこ、長ねぎ、せり、なすな、かぶ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、食塩	エネルギー 436kcal たんぱく質 23.4g 脂質 8.3g 炭水化物 70.8g 塩分 1.6g
10 水	ごはん さばのカレー風味照り焼き 白菜と春菊のお浸し すまし汁(かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎きな粉クッキー	さば、焼き竹輪、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	はくさい、しゆんぎく、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 577kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.3g 炭水化物 83.8g 塩分 1.6g
11 木	ひじきごはん 鶏肉と里芋の揚げ煮 ブロッコリーのじゃこ和え すまし汁(豆腐・たまねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎芋くずんぶら ◎焼き餅(鏡開き) (3~5歳児)	油揚げ、鶏もも肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉	干しひじき、にんじん、葉ねぎ、ブロッコリー、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、さといも、揚げ油、てんさい含蜜糖、さつまいも、さつまいもでん粉、くず粉、もち	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩	エネルギー 700kcal たんぱく質 25.4g 脂質 24.2g 炭水化物 99.8g 塩分 1.6g
12 金	ごはん 小魚のかき揚げ 三色野菜のお浸し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ・長ねぎ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	しらす干し、かつお節、厚揚げ、スキムミルク、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、こまつな、りよくとうもろやし、キャベツ、長ねぎ、りんご、味付けのり	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、おろししょうが、本みりん	エネルギー 666kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.0g 炭水化物 113.7g 塩分 1.9g
13 土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(豆腐・わかめ) バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 460kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 83.0g 塩分 1.3g
15 月	ごはん 魚の唐揚げ野菜あん かぶのレモン風味サラダ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) みかん(50g)	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	キングクリップ、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぶ、かぶの葉、レモン、カットわかめ、みかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、すりごま、調合油、じゃがいも、米粉	水、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.8g 炭水化物 89.9g 塩分 1.4g
16 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきと小松菜のナムル スープ(白菜・ねぎ)	◎スキムミルク ◎ムーチー(3~5歳児) ◎いももち(0~2歳児)	豚かたロース、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、こまつな、干しひじき、はくさい、葉ねぎ	うるち米、炒め油、ごま油、てんさい含蜜糖、さつまいも、かたくり粉、白玉粉、黒砂糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.0g 炭水化物 98.2g 塩分 1.3g
17 水	ドライカレー キャベツとツナのお和え物 スープ(チンゲン菜・もやし・わかめ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎しそおにぎり	鶏ひき肉、ツナ缶、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、りよくとうもろやし、カットわかめ、バナナ、しそ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま	水、おろしにんにく、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.4g 炭水化物 101.9g 塩分 1.9g
18 木	お弁当会	◎スキムミルク ◎おからごまきなこクッキー	スキムミルク、おから、大豆粉		いりごま、てんさい含蜜糖、調合油	水	エネルギー 214kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.5g 炭水化物 23.3g 塩分 0.4g
19 金	ごはん さかなのクリームコーン焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐・こまつな・たまねぎ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎フライドポテト(70g)	赤魚、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク	コーン缶、切干しいんご、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、米粉、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、揚げ油	水、食塩、パセリ、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.2g 炭水化物 77.7g 塩分 1.4g
20 土	鶏肉の照り焼き すまし汁(豆腐・こまつな) オレンジ(45g)	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、こまつな、にんじん、えのきたけ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 433kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.3g
22 月	ごはん 魚のみそ焼き マゼアンサラダ すまし汁(ほうれん草・大根・長ねぎ)	◎スキムミルク ◎コーン入り小松菜マフィン	キングクリップ、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ほうれん草、う、だいごん、長ねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、米みそ、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 529kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.2g 炭水化物 77.6g 塩分 1.5g
23 火	ごはん 鶏肉の生姜焼き 厚揚げとひじきの煮物 味噌汁(白菜・さつまいも・わかめ) みかん(50g)	◎スキムミルク ◎セサミスコーン	鶏もも肉、厚揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、干しひじき、干しいんご、はくさい、カットわかめ、みかん	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、すりごま、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 619kcal たんぱく質 27.4g 脂質 21.1g 炭水化物 84.6g 塩分 1.6g
24 水	ごはん さばのおろし煮 春雨の和え物(ささみ) すまし汁(大根・にんじん・大根葉)	◎スキムミルク ◎高野豆腐のかりんとう	さば、鶏ささみ、スキムミルク、高野豆腐	だいごん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、だいごんの葉	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油、揚げ油、黒砂糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし	エネルギー 597kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.5g 炭水化物 74.7g 塩分 1.5g
25 木	ごはん ポークビーンズ 大根のごまサラダ スープ(かぼちゃ・キャベツ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	大豆水煮缶、豚ももミンチ、かつお節、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、なす、だいごん、カットわかめ、かぼちゃ、キャベツ、りんご、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、すりごま、ごま油	水、かつおだし、トマトピューレー、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.8g 脂質 9.0g 炭水化物 105.2g 塩分 1.6g
26 金	あけぼのごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とえのきのお浸し ミネストローネ(じゃがいも)	◎スキムミルク ◎大学芋	鶏もも肉、かつお節、スキムミルク	にんじん、しょうがおろし汁、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ホールトマト缶	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、てんさい含蜜糖、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、本みりん、食塩、水	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.6g 炭水化物 85.8g 塩分 1.2g
27 土	マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん(50g)	◎みそおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん、味付けのり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.0g 炭水化物 89.9g 塩分 1.2g
29 月	ごはん 鶏の磯辺天ぷら じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(こまつな・なめこ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	あおのり、ブロッコリー、にんじん、こまつな、なめこ、パレンシアオレンジ、レーズン	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、オートミール、てんさい含蜜糖、調合油	水、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 668kcal たんぱく質 26.4g 脂質 26.0g 炭水化物 87.3g 塩分 1.5g
30 火	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ チンゲン菜とツナのナムル風 味噌汁(豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	赤魚、ツナ缶、木綿豆腐、豚かたロース、スキムミルク	チンゲンサイ、りよくとうもろやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、味付けのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 660kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.1g 炭水化物 101.4g 塩分 1.6g
31 水	ごはん 筑前煮 白菜のじゃこ和え 味噌汁(小松菜・たまねぎ・しめじ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎にんじんの米粉蒸しパン	鶏もも肉、しらす干し、スキムミルク、豆乳、大豆粉	れんごん、にんじん、干しいんご、さやいんげん、はくさい、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、炒め油、さといも、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油、米粉	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 574kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.0g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2024年 1月

1月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
4	軟飯 すり豆腐 木 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
5	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
6	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
8	成人の日					
9	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
10	軟飯 白身魚のペースト 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
11	軟飯 すり豆腐 木 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
12	軟飯 白身魚のペースト 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
13	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
15	軟飯 白身魚のペースト 月 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
16	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
17	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
18	お弁当会 木	◎野菜がゆ		にんじん	うるち米	水
19	軟飯 白身魚のペースト 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
20	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
22	軟飯 白身魚のペースト 月 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
23	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
24	軟飯 白身魚のペースト 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
25	軟飯 すり豆腐 木 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
26	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、かぶ	うるち米	水、かつおだし
27	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
29	軟飯 すり豆腐 月 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
30	軟飯 白身魚のペースト 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
31	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし

※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。