

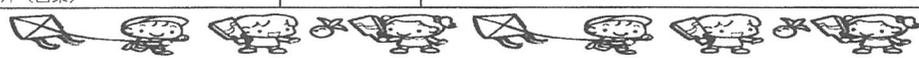


日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	元旦		あけましておめでとう 			
2 金						
3 土						
4 日						
5 月	キーマカレーライス(麦) マゼドアンサラダ りんご 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖	含むき肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、かにかまぼこ	みかん、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、福神漬、きゅうり、バナナ	スキムミルク ウエハース
6 火	五分米 ハニーマスタードチキン 野菜炒め かき玉汁	パイナップル ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、片栗粉、油、はちみつ	鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉、卵、ピザ用チーズ、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、キャベツ、えのきだけ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、干しいだけ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
7 水	五分米 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	バナナ 七草がゆ 麦茶	半つき米、きんぴらごんにゃく、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油	さば、豚肉、ちくわ、だいち水蒸し、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、七草、いんげん、かぶ、ほうれんそう、ひじき、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
8 木	五分米 豚肉の味噌漬け焼き ビーフンの梅肉和え けんちん汁	柿 キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、ピーフン、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、鶏もも肉、米みそ、生クリーム、ハム、油揚げ	柿、みかん天然果汁、にんじん、きゅうり、だいこん、みかん缶、ごぼう、ねぎ、うめ干し	スキムミルク 小さな牛乳パン
9 金	わかめ御飯 チーズオムレツ ブロッコリーとウィンナーの粒マスタード とうがんスープ	みかん きな粉ドーナツ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、ホットケーキ粉、油、白玉粉、砂糖、黒砂糖	卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ウイナ、鶏もも肉、とろけるチーズ、きな粉、ごま、かにかまぼこ	みかん、たまねぎ、とうがん、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、しめじ、万能ねぎ	スキムミルク 小魚せんべい
10 土	ちゃんぽん バナナ	メロンパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、かまぼこ	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、黒さくらげ	牛乳 野菜かりんとう
11 日						
12 月	成人の日					
13 火	五分米 ビーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー パイナップル	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、粉糖	牛乳、牛肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン、バター	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しめじ、もやし、ほうれん草、冷凍コーン、エリンギ、ブロッコリー	麦茶 ヨーグルト
14 水	五分米 さつま揚げ カブの酢の物 みそ汁(さつまいも)	バナナ ホットケーキ スキムミルク ゆり組クッキング	半つき米、油、さつまいも、メープルシロップ、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、卵、米みそ、あみえび、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、かぶ・葉、葉ねぎ、乾燥わかめ、ひじき	スキムミルク いりこ ビスケット
15 木	五分米 ポークビーンズ 白菜とツナのごま和え すまし汁(鶏とかぶ)	柿 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豚肉、水蒸しだいず、ちくわ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、すりごま、米みそ、いわし(煮干し)	柿、はくさい、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、かぶ、しめじ、にんにく	スキムミルク 小さな牛乳パン
16 金	五分米 松風焼き 五目煮豆 みそ汁(白菜)	みかん 肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、だいち水蒸し、豚ひき肉、米みそ、鶏もも肉、卵、ごま、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、だいこん、はくさい、葉ねぎ、にんじん、干しいだけ、ねぎ、乾燥わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	スキムミルク 小魚せんべい

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ゼリー お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 野菜かりんとう
18 日						
19 月	カレーライス(麦) れんこんサラダ りんご 福神漬	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、押麦	だいち水蒸し、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ちくわ、ごま	たまねぎ、りんご、れんこん、にんじん、きゅうり、福神漬	スキムミルク ウエハース
20 火	五分米 おでん キャベツのゆかりあえ パイナップル	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、焼ひ、黒砂糖、砂糖	鶏もも肉、卵、ウイナ、脱脂粉乳、ちくわ、バター、しらす干し	だいこん、キャベツ、パイナップル、にんじん、きゅうり	麦茶 ヨーグルト
21 水	チキンピラフ ハンバーグ はんぺんサラダ 野菜のふんわりスープ	元気ヨーグルト りんごジュース 紅白 カップケーキ スキムミルク	半つき米、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉	含むき肉、生クリーム、卵、脱脂粉乳、牛乳、はんぺん、鶏もも肉、かにかまぼこ、バター、すりごま	りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、冷凍コーン、ブロッコリー、ほうれんそう、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
22 木	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 三色きんぴら みそ汁(豆腐)	豆乳プリン 麦茶	半つき米、天ぷら粉、砂糖、油、メープルシロップ、ごま油	豆乳、ちくわ、木綿豆腐、切れてるチーズ、米みそ、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干し)	柿、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん、ねぎ、あおのり	スキムミルク 小さな牛乳パン
23 金	キッズピビンバ さつま芋の天ぷら わかめスープ みかん	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、さつまいも、天ぷら粉、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、ごま	みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、だけのこ、干しいだけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク 小魚せんべい
24 土	しょうゆラーメン バナナ	クリームパン 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 野菜かりんとう
25 日						
26 月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご いりこ みかん スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらごんにゃく、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、切れてるチーズ、しらす干し	みかん、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれん草、いんげん、乾燥わかめ	スキムミルク ウエハース
27 火	お弁当の日	アップル ポテトパイ スキムミルク	さつまいも、砂糖	脱脂粉乳、卵	りんご	麦茶 ヨーグルト
28 水	五分米 焼のチーズピカタ 切干し大根のナポリタン風 サムゲタン風スープ	バナナ ココア 水ようかん スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、油	たら、こしあん、鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、生クリーム、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、はくさい、とうがん、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん、にら、しょうが、粉寒天	スキムミルク いりこ ビスケット
29 木	五分米 青葱肉絲 じゃが芋の塩昆布バター 中華コーンスープ	柿 バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、卵、無塩バター、ハム、バター	柿、もやし、冷凍コーン、にんじん、ピーマン、ねぎ、バナナ、ブロッコリー、だけのこ水蒸し、赤ピーマン、黄ピーマン、塩こんぶ、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン
30 金	五分米 マーボー豆腐 搾三絲 すまし汁(麩・えのき)	みかん お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、はるさめ、マヨネーズ、焼ひ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、米みそ、ハム、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、にら、えのきだけ、あおのり、ねぎ	スキムミルク 小魚せんべい
31 土	親子うどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいだけ	牛乳 野菜かりんとう

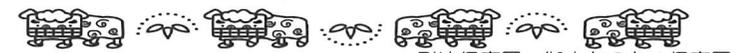
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	511 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	197 mg
	脂質	17.2 g	ビタミンC	34 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.4 g

★だし汁は昆布といりこを使っています。  
★仕入れによって、材料が異なる場合があります。





# 1 月 離 乳 食 献 立 表



日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期					
01(木)		元旦																				
02(金)						14(水)	午前おやつ			麦茶 マンナビスケット	スキムミルク ビスケット		23(金)	午前おやつ			スキムミルク お米ポー	スキムミルク 小魚せんべい				
03(土)						10倍粥 かぶ	おかゆ すり身団子 カブときゅうり 和え物	軟飯 すり身団子 カブときゅうり 和え物	五分米 さつま揚げ カブの群の物 みそ汁(さつま芋)	15(木)	昼食	十倍粥 人参	おかゆ チキンピーズ 白菜とツナの和え物 すまし汁 (鶏とかぶ)	軟飯 チキンピーズ 白菜とツナの和え物 すまし汁 (鶏とかぶ)	五分米 ポークピーズ 白菜とツながこみ すまし汁(鶏とかぶ) 柿	24(土)	昼食	十倍粥 キャベツ 人参	おかゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 オニオンスープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 オニオンスープ	スキムミルク お米ポー	スキムミルク 小魚せんべい
04(日)										午後おやつ			ホットケーキ 麦茶	ホットケーキ 麦茶	ホットケーキ スキムミルク	25(日)	午後おやつ			人参粥(軟飯) 麦茶	中華おこわ 麦茶	
05(月)	午前おやつ							麦茶 マンナウエハース	スキムミルク ウエハース	15(木)	午後おやつ			麦茶 麦茶	スキムミルク 小さな牛乳パン	26(月)	午前おやつ			麦茶 干し芋	牛乳 野菜かりんとう	
	昼食	十倍粥 じゃが芋 きゅうり	おかゆ 野菜のそぼろ煮 マセドアンサラダ	軟飯 野菜のそぼろ煮 マセドアンサラダ	キーマカレーライス(麦) マセドアンサラダ りんご	15(木)	午後おやつ			米せんべい	五分米 ポークピーズ	26(月)	午後おやつ			野菜煮込みうどん	野菜煮込みうどん	干し芋	しょうゆラーメン			
	午後おやつ		ゼリー・麦茶	ゼリー・麦茶	ゼリー・麦茶	15(木)	午後おやつ			和風粥 麦茶	和風粥 麦茶	27(火)	午後おやつ			乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶		バナナ クリームパン			
06(火)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	16(金)	午前おやつ			和風粥 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	28(水)	午前おやつ									
	昼食	十倍粥 キャベツ 人参	おかゆ 鶏肉の煮付け 野菜炒め煮 すまし汁 (じゃが芋)	軟飯 鶏肉の煮付け 野菜炒め煮 すまし汁 (じゃが芋)	五分米 鶏の煮付け 野菜炒め かき玉汁 パイナップル	16(金)	午後おやつ			松風焼き(卵なし) 五目煮豆 みそ汁(白菜)	松風焼き(卵なし) 五目煮豆 みそ汁(白菜)	28(水)	午後おやつ									
	午後おやつ		ポテト餅 麦茶	ポテト餅 麦茶	ポテト餅 スキムミルク 麦茶	16(金)	午後おやつ			肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン 麦茶	29(木)	午後おやつ									
07(水)	午前おやつ			麦茶 マンナビスケット	スキムミルク ビスケット	17(土)	午前おやつ			肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン 麦茶	30(金)	午後おやつ									
	昼食	十倍粥 大根 さつま芋	おかゆ 蒸し魚 大豆の炒り煮 具だくさんみそ汁	軟飯 蒸し魚 大豆の炒り煮 具だくさんみそ汁	五分米 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	17(土)	午後おやつ			おかゆ 豆乳クリーム煮	豆乳クリーム煮	31(土)	午後おやつ									
	午後おやつ		七草がゆ 麦茶	七草がゆ 麦茶	七草がゆ 麦茶	17(土)	午後おやつ			ゼリー・乳児用お菓子 麦茶	ゼリー・乳児用お菓子 麦茶											
08(木)	午前おやつ			麦茶 米せんべい	スキムミルク 小さな牛乳パン	18(日)	午後おやつ															
	昼食	十倍粥 きゅうり 人参	おかゆ 鶏肉の味噌煮 ビーフンの和え物 けんちん汁	軟飯 鶏肉の味噌煮 ビーフンの和え物 けんちん汁	五分米 豚肉の味噌漬け焼き ビーフンの梅肉和え けんちん汁 柿	18(日)	午後おやつ															
	午後おやつ		キャロットゼリー 麦茶	キャロットゼリー 麦茶	キャロットゼリー スキムミルク 麦茶	19(月)	午後おやつ															
09(金)	午前おやつ			麦茶 お米ポー	スキムミルク 小魚せんべい	20(火)	午後おやつ															
	昼食	十倍粥 豆腐 南瓜	おかゆ チズ オムレツもどき 茹で野菜 (ブロッコリー・じゃが芋) とうがんスープ	軟飯 チズ オムレツもどき 茹で野菜 (ブロッコリー・じゃが芋) とうがんスープ	わかめ御飯 チズ オムレツ フロッコリーとウインナーの粒マスタード とうがんスープ みかん	20(火)	午後おやつ															
	午後おやつ		きな粉蒸しパン 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	きな粉ドーナツ スキムミルク	20(火)	午後おやつ															
10(土)	午前おやつ			麦茶 干し芋	牛乳 野菜かりんとう	21(水)	午後おやつ															
	昼食	十倍粥 ブロッコリー キャベツ	野菜うどん	野菜うどん	ちゃんぽん バナナ メロンパン 麦茶	21(水)	午後おやつ															
11(日)																						
12(月)		成人の日																				
13(火)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	22(木)	午後おやつ															
	昼食	十倍粥 じゃが芋 ほうれん草	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草ソテー	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草ソテー	五分米 ビーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー パイナップル	22(木)	午後おやつ															
	午後おやつ		豆乳粥 麦茶	豆乳フレンチトースト 麦茶	フレンチトースト スキムミルク	22(木)	午後おやつ															

★だし汁は昆布といりこを使っています。

★仕入れによって、材料が異なる場合があります。

