

1月 献立表 離乳食(完了期)

2023 年 1 月

関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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 水	ごはん 野菜そぼろカレー 切干大根とツナのサラダ フルーツ	○菓子 ○牛乳 ◎クラッカーサンド ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しいたけ、 スイートコーン、みかん缶、白 桃缶、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、炒め油、上 白糖、調合油、塩せんべい	カレールウ、穀物酢、こいくち しょうゆ、クラッカー
5 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース炒め ジャーマンポテト コロコロ野菜のコンソープ	○菓子 ○牛乳 ◎さつまいも蒸しパン ◎麦茶	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、調製豆 乳	りんごジュース、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、炒め油、上白 糖、じゃがいも、塩せんべい、さつ まいも、薄力粉、調合油	おろしにんにく、おろししょう が、トマトケチャップ、こいくち しょうゆ、米酢、食塩、コンソ メ、ベーキングパウダー
6 金	ごはん マーボー豆腐 春雨ともやしのサラダ 小松菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎七草かゆ ◎牛麦茶	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、りょく とうもやし、きゅうり、こまつな、せり	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり 粉、はるさめ、塩せんべい	鉄分強化豆腐、おろししょう が、食塩、こいくちしょうゆ、 米みそ、鶏がらだし、米酢、 水、かつおだし、本みりん、 あられ
7 土	ごはん 豚肉のビビンバ風炒め 春雨とチンゲン菜の中華スープ バナナ	○菓子 ○麦茶 ◎菓子 ◎麦茶	豚肉、ロースハム、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれ んそう、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、いりごま、調合油、上白 糖、ごま油、緑豆はるさめ、塩せん べい	おろししょうが、おろしにんに く、うすくちしょうゆ、合成清 酒、鶏がらだし、食塩、濃厚ミ ルククッキー
10 火	ごはん 中華丼 ペイクドかぼちゃ 豆腐と野菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎麩のラスク(きなこ) ◎麦茶	豚肉、牛乳、きな粉	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、しいた け、にんじん、かぼちゃ、スイート コーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり 粉、調合油、塩せんべい、釜焼き ふ、食塩不使用バター	おろししょうが、おろしにんに く、うすくちしょうゆ、こいくちし ょうゆ、水、食塩、鉄分強化豆腐
11 水	ごはん さわらの蒲焼風 ブロッコリーとチーズのツナサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎白玉団子(きなこ) ◎麦茶	さわら、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛 乳、	ブロッコリー、にんじん、スイート コーン、かぼちゃ、たまねぎ、こま つな	うるち米、薄力粉、調合油、上白 糖、塩せんべい	本みりん、合成清酒、こいく ちしょうゆ、マヨドレ、かつお・ 昆布だし、米みそ、水
12 木	ごはん ひじき入りつくね ほうれん草ともやしの納豆和え 大根とわかめのすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎焼きそば(おやつ) ◎麦茶	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納 豆、かつお節、牛乳、豚肉	たまねぎ、干しひじき、ほうれんそ う、りょくとうもやし、にんじん、だい こん、乾燥わかめ、キャベツ	うるち米、かたくり粉、上白糖、塩 せんべい、中華めん、ごま油	食塩、うすくちしょうゆ、水、こ いくちしょうゆ、かつお・昆布 だし、中濃ソース
13 金	ごはん ハンバーグ キャベツとベーコンのソテー もやしと小松菜の味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎かぼちゃもち ◎麦茶	豚ばら肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ス イートコーン、もやし、小松菜、かぼ ちゃ	うるち米、パン粉、片栗粉、油、き び糖	水、食塩、しょうゆ、ウスター ソース、ベーコン、コンソメ、 かつお、昆布だし、米みそ、 みりん、
14 土	山梨ほうとう 桃	○菓子 ○麦茶 ◎菓子 ◎麦茶	豚バラ肉、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、みかん、フルーツゼリー	うるち米、じゃがいも、炒め油、砂 糖、塩せんべい	水、カレールウ、マヨドレ
16 月	ごはん ポークカレー コールスローサラダ みかん	○菓子 ○牛乳 ◎ゼリー ◎麦茶	豚ひき肉、牛乳	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、みかん、ゼリー	うどん、片栗粉、油、	米みそ、かつお昆布だし、 しょうゆ、塩
17 火	ごはん ホイコーロー しらたきの中華風サラダ 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	豚もも肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、 黄ピーマン、にんじん、きゅうり、チ ンゲンサイ、スイートコーン	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま 油、しらたき、すりごま、塩せんべ い	おろししょうが、おろしにんに く、米みそ、食塩、合成清 酒、こいくちしょうゆ、ハム、 穀物酢、鉄分強化豆腐、鶏 がらだし、本みりん
18 水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き れんこんのバターしょうゆ炒め かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎豆乳もち ◎麦茶	さけ、ベーコン、油揚げ、牛乳、調 製豆乳、きな粉	スイートコーン、れんこん、たまね ぎ、にんじん、かぼちゃ	うるち米、食塩不使用バター、塩せ んべい、かたくり粉、上白糖	食塩、清酒、マヨドレ、こいく ちしょうゆ、かつお・昆布だ し、米みそ、水
19 木	食パン スコップコロッケ ブロッコリーとコーンのツナサラダ 野菜クリームシチュー	○菓子 ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、スイート コーン、キャベツ、にんじん、青ピー マン、あおのり	食パン、じゃがいも、調合油、パン 粉、塩せんべい、うるち米	食塩、こいくちしょうゆ、マヨド レ、シチュールウ、合成清酒
20 金	ごはん コーン入り蒸し団子 春雨ともやしのサラダ 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎コーンフレーククッキー ◎麦茶	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコー ン、しいたけ、りょくとうもやし、きゅ うり、チンゲンサイ、干しぶどう	うるち米、パン粉、かたくり粉、ごま 油、はるさめ、上白糖、塩せんべ い、コーンフレーク、薄力粉、食塩 不使用バター	水、こいくちしょうゆ、食塩、 米酢、鉄分強化豆腐、鶏がら だし

21 土	ミートソーススパゲティ ベイクドポテト キャベツのコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎蒸しパン(市販) ◎牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ	スパゲッティ、調合油、じゃがいも、塩せんべい、上白糖、薄力粉	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ベーキングパウダー
23 月	ごはん チキンカレー(あさり入り) ベイクド里芋 みかん	○菓子 ○牛乳 ◎お好み焼き ◎麦茶	鶏もも肉、あさり、牛乳、豚肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、みかん、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、じゃがいも、炒め油、さといも、かたくり粉、調合油、塩せんべい、薄力粉	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、中濃ソース
24 火	ごはん 鶏そぼろ丼 じゃがいもきんぴら 白菜と豆腐のすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎ごまクッキー ◎麦茶	高野豆腐、鶏ひき肉、牛乳	にんじん、ごぼう、はくさい、たまねぎ、こまつな	うるち米、上白糖、じゃがいも、調合油、すりごま、塩せんべい、薄力粉、いりごま	かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、鉄分強化豆腐、食塩、水
25 水	ごはん クリスマスチキン ほうれん草ともやしの納豆和え なすとじゃがいもの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎アップルトースト ◎麦茶	鶏もも肉、挽きわり納豆、かつお節、牛乳	ほうれんそう、りよくとうもろやし、にんじん、なす、たまねぎ、りんご	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、じゃがいも、塩せんべい、食パン、上白糖、グラニュー糖	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ
26 木	ごはん かじのみそ焼き かぼちゃとレーズンのサラダ 白菜ときのこのすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	めかじき、牛乳、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、はくさい、ぶなしめじ	うるち米、上白糖、すりごま、調合油、塩せんべい	米みそ、本みりん、ハム、マヨドレ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩
27 金	ごはん ミートローフ ブロッコリーとコーンのパスタサラダ 小松菜と大根のコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎やきいも ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、ブロッコリー、こまつな、だいこん	うるち米、調合油、かたくり粉、上白糖、マカロニ、塩せんべい、さつまいも	食塩、水、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ
28 土	ごはん 中華丼 豆腐とコーンの中華スープ フルーツポンチ(コーンフレーク)	○菓子 ○麦茶 ◎菓子 ◎麦茶	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、バナナ、みかん缶	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、コーンフレーク、塩せんべい、イングリッシュマフィン	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、鉄分強化豆腐、食塩
30 月	食パン ほうれん草のクリームスープ 野菜入りミートボール キャベツと小松菜のサラダ	○菓子 ○牛乳 ◎コーンチーズおにぎり ◎麦茶	ベーコン、生クリーム、豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ	ほうれんそう、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、スイートコーン	スパゲッティ、炒め油、かたくり粉、パン粉、調合油、塩せんべい、うるち米	食塩、コンソメ、シチュールウ、水、トマトケチャップ
31 火	ごはん 豚肉のケチャップソテー 小松菜のABGスープ フルーツヨーグルト	○菓子 ○牛乳 ◎メロンパン風トースト ◎麦茶	豚肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、こまつな、にんじん、白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、調合油、マカロニ、塩せんべい、薄力粉、食塩不使用バター、ロールパン	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩

食育の第一歩

人を良くすると書いて「食」

体に
入れるもの
触れるもの
嗅げるもの

変えるだけで人は変わります

小さい子どものうちから本物に触れさせましょう

本物は人を幸せにします

旬のお野菜をいただく

ブロッコリー



ブロッコリーは栄養成分がバランス良く含まれています

カリウム、ビタミンC、K、βカロテンなど含まれ
筋肉の機能にも作用し筋肉が正常に働くようにサポートします
ウイルスや菌から体を守る機能をサポートし免疫力を高めます

