



令和7年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤: 血や肉になる	黄: 热や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
15日	水	飲み物 お菓子	ごはん ぶり大根 納豆和え みそ汁(しゃがいも・こんにじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 黒糖ちんすこう	ぶり・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ヨーグルト・スキミルク 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・かたくり粉 じゃがいも人参ミックス フルベリージャム・黒砂糖 調合油	大根・ほうれんそう	飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・みりん・水 ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	503 18.4 18.3 238 2 0.9
4日	土	飲み物 お菓子	ごはん なすとひき肉のみそ炒め ほうれんそうのおひたし すまし汁(わかめ・麩) 青りんごゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚ひき肉・みそ かつお削り節・普通牛乳 きな粉	お菓子・米・調合油 小町麩・青りんごゼリー マカロニ・上白糖	蒸しなす・たまねぎ・こんにじん ほうれんそう・カットわかめ	飲み物・みりん・しょうゆ だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 16.5 11.4 190 3 1
6日	月	飲み物 お菓子	チキンライス プロッコリーとツナのサラダ かぼちゃスープ マスカットゼリー	牛乳 レーズンマフィン	鶏もも・ツナ缶・普通牛乳 スキミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・青塩バター マスカットゼリー・薄力粉	ミックスベジタブル・たまねぎ プロッコリー・切干したいこん かぼちゃ・干しうどう	飲み物・トマトチャップ・コンソメ 食塩・穀物酢・水 ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	548 18.4 18.6 287 2 1.6
7日	火	飲み物 お菓子	ごはん 松風焼き 芋こんどん すまし汁(花麩・ほうれんそう) バイナップル缶	牛乳 七草がゆ風	鶏ひき肉・みそ・スキミルク 普通牛乳・鶏もも	お菓子・米・調合油 上白糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・花麩	たまねぎ・青のり・ほうれんそう パイナップル缶詰・七草がゆ	飲み物・しょうゆ・料理酒 水・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	510 19.3 11.8 203 1.9 1.1
8日 22日	水	飲み物 お菓子	ごはん ますのあんかけ 野菜のごまみそ和え 芋煮風汁 みかん	牛乳 ミルキースノーボール	ます・みそ・豚小間 普通牛乳・スキミルク	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・すり白ごま さといも・薄力粉・調合油	にら・キャベツ・こまつな こんにじん・みかん	飲み物・料理酒・食塩 だし・しょうが・みりん しょうゆ・水・しらたき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 19.1 18.2 231 1.4 0.8
9日 23日	木	飲み物 お菓子	ごはん のり塩から揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・ねぎ) バナナ	牛乳 お豆腐プラウニー	鶏もも・油揚げ・高野豆腐 みそ・普通牛乳・木綿豆腐 牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・薄力粉 牛乳	青のり・切干したいこん こんにじん・グリーンス冷凍・ねぎ バナナ	飲み物・料理酒・食塩 しようが・だし・みりん しょうゆ・ベーキングハウダー・ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	493 18.5 18 228 1.9 1
10日	金	飲み物 お菓子	豚汁うどん 竹輪とチンゲンサイのおかか和え カップヨーグルト	牛乳 おしるこ風	豚小間・みそ・焼き竹輪 かつお削り節・ヨーグルト 普通牛乳・ふぶん	お菓子・干しうどん・調合油 米	大根・こんにじん・ねぎ チングンサイ	飲み物・だし・みりん しょうゆ・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	413 15.9 7.8 259 4.4 2.5
11日 25日	土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(こまつな・麩) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏もも・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・上白糖 マヨドレ・小町麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん グリーンス冷凍・ひじき コーン冷凍・こまつな・オレンジ	飲み物・料理酒・食塩 だし・ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	482 17.1 15.6 251 1.7 1.2
27日	月	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 ピーマンのツナ和え 中華スープ(たまねぎ・わかめ) りんご	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ ツナ缶・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・薄力粉・調合油 黒ごま	たまねぎ・ピーマン・キャベツ こんにじん・カットわかめ・りんご かぼちゃ	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	485 17.2 16.5 241 1.9 1.2
14日 28日	火	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(麩・ほうれんそう) ピーチゼリー	牛乳 ボンデケージ風	高野豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳・スキミルク 粉チーズ	お菓子・米・上白糖 調合油・小町麩 ピーチゼリー・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・グリーンス冷凍 にんじん・ほうれんそう	飲み物・だし・みりん しょうゆ・水・鶏ガラスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	450 16.3 14.6 231 2.5 1.3
16日 29日	木	飲み物 お菓子	食パン バーベキューチキン コールスローサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) みかん	牛乳 たこ焼き風おにぎり	鶏もも・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・食パン・上白糖 調合油・米	キャベツ・にんじん・きゅうり 中濃ソース・穀物酢・食塩 水・コンソメ・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 18.3 11.2 178 1.4 1.7	
17日 31日	金	飲み物 お菓子	カレーライス 切干とチンゲンサイのごま和え 野菜スープ(たまねぎ・コーン) バイナップル缶	牛乳 牛乳プリン	豚小間・スキミルク 普通牛乳・ザラテン・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・白糖 すり白ごま・黒砂糖	たまねぎ・にんじん カーレの王子様 トマトチャップ・中濃ソース しょうゆ・コンソメ・食塩	飲み物・水・料理酒 だし・ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	448 17.5 10.2 320 2.8 1.3
18日	土	飲み物 お菓子	ごはん なすとひき肉のみそ炒め ほうれんそうのおひたし すまし汁(わかめ・麩) 青りんごゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚ひき肉・みそ かつお削り節・普通牛乳 きな粉	お菓子・米・調合油 小町麩・青りんごゼリー マカロニ・上白糖	蒸しなす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・カットわかめ	飲み物・だし・みりん だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 16.3 11.4 176 3.3 0.9
20日	月	飲み物 お菓子	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃスープ マスカットゼリー	牛乳 レーズンマフィン	鶏もも・ツナ缶・牛乳 普通牛乳・スキミルク・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・無塩バター マスカットゼリー・薄力粉	たまねぎ・グリーンス冷凍 プロッコリー・ツナ缶詰 切干したいこん・かぼちゃ 干しうどう	飲み物・トマトチャップ・コンソメ 食塩・穀物酢・水 ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	535 18.3 16.8 316 3.1 1.6
21日	火	飲み物 お菓子	ごはん 松風焼き 芋こんどん すまし汁(花麩・チンゲンサイ) バイナップル缶	牛乳 鶏めし	豚ひき肉・みそ・スキミルク 普通牛乳・鶏もも	お菓子・米・調合油 上白糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・花麩	たまねぎ・青のり・チングンサイ パイナップル缶詰・にんじん ごぼう	飲み物・料理酒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	543 19.8 11.9 209 2 0.8
24日	金	飲み物 お菓子	豚汁うどん 竹輪とチンゲンサイのおかか和え カップヨーグルト	牛乳 しらすと塩昆布のおにぎり	豚小間・みそ・スキミルク 普通牛乳・しらす干し	お菓子・米・調合油 米・ごま油	大根・にんじん・ねぎ チングンサイ・塩昆布	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	407 16.7 8.1 271 4.6 2.6
30日	木	飲み物 お菓子	鶏と高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃの煮物 みそ汁(わかめ・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	ショジョ おさつスコーン	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ ヨーグルト・スキミルク ショジョマスカット・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉 ショジョマスカット・牛乳 薄力粉	さやいんげん・かぼちゃ グリーンス冷凍・カットわかめ コーン冷凍	飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングハウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 15.2 10.3 294 6.1 1.1

*食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

1月給食献立表

令和7年

離乳食

日	曜	5~6ヶ月	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	7~8ヶ月	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	9~11ヶ月	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)
15日	水	10倍がゆ たらのペースト じゃがいも・にんじんのペースト	たら	米・かたくり粉 じゃがいも人参ミックス		水・だし	7倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 大根の軟らか煮	たら	米・じゃがいも人参ミックス かたくり粉	大根	水・だし	5倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 大根の軟らか煮 ★ホットケーキ	たら・普通牛乳	米・じゃがいも人参ミックス かたくり粉・薄力粉・上白糖 調合油	大根	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
4日	土	10倍がゆ 麸のペースト ほうれんそこのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそこの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそこの軟らか煮 ★マカロニなき粉	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそこの軟らか煮 ★マカロニなき粉	ささ身・きな粉	米・かたくり粉・マカロニ 上白糖	水・だし・しょうゆ 食塩	
6日	月	10倍がゆ しらすのペースト プロッコリーのペースト かぼちゃのペースト	しらす干し	米	プロッコリー・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ ソラと野菜の煮物 プロッコリーの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・かぼちゃ・プロッコリー	水・だし	5倍がゆ ソラと野菜の煮物 プロッコリーの軟らか煮 ★蒸しパン	ツナ缶・普通牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・かぼちゃ・プロッコリー ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
7日	火	10倍がゆ 麸のペースト さつまいものペースト ほうれんそこのペースト		米・花穂・かたくり粉 さつまいも	ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 さつまいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 さつまいもの軟らか煮 ★おかかがゆ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉・さつまいも	水・だし・しょうゆ	水・だし・しょうゆ
8日	水	10倍がゆ たらのペースト こまつなのがペースト キャベツのペースト	たら	米・かたくり粉	こまつな・キャベツ	水・だし	7倍がゆ ますと野菜のほぐし煮 こまつなのが軟らか煮	ます	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ ますと野菜のほぐし煮 こまつなのが軟らか煮 ★蒸しパン	ます・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・にんじん・こまつな ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
9日	木	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティック!じゃがいも ★豆乳ホットケーキ	ささ身・調整豆乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
10日	金	10倍がゆ 麸のペースト 大根のペースト チンゲンサイのペースト		米・小町麩・かたくり粉	大根・チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 チンゲンサイの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	大根・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★きな粉がゆ	鶏ひき肉・きな粉	米・かたくり粉	大根・にんじん・チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ
11日	土	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト こまつなのがペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・こまつな	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 こまつなのが軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 こまつなのが軟らか煮 ★ホットケーキ	絹ごし豆腐・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・こまつな ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
27日	月	10倍がゆ 麸のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 キャベツの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 キャベツの軟らか煮 ★かぼちゃ蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
14日	火	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティック!にんじん ★かわいいも	絹ごし豆腐	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん 水・だし・しょうゆ	水・だし・しょうゆ 食塩
16日	木	10倍がゆ 麸のペースト にんじんのペースト きゅうりのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・きゅうり	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	キャベツ・プロッコリー・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティック!きゅうり ★おかかがゆ	ささ身・かつお削り節	米・かたくり粉	キャベツ・プロッコリー・きゅうり 水・だし・しょうゆ	水・だし・しょうゆ
17日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト チンゲンサイのペースト じゃがいものペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★蒸しパン	絹ごし豆腐・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・チンゲンサイ ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
18日	土	10倍がゆ 麸のペースト ほうれんそこのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそこの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそこの軟らか煮 ★マカロニなき粉	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそこの軟らか煮 ★マカロニなき粉	ささ身・きな粉	米・かたくり粉・マカロニ 上白糖	水・だし・しょうゆ 食塩	
20日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト プロッコリーのペースト かぼちゃのペースト	絹ごし豆腐	米	プロッコリー・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ ソラと野菜の煮物 プロッコリーの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・かぼちゃ・プロッコリー	水・だし	5倍がゆ ソラと野菜の煮物 プロッコリーの軟らか煮 ★蒸しパン	ツナ缶・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・かぼちゃ・プロッコリー ベーキングハウター	水・だし・しょうゆ ベーキングハウター
21日	火	10倍がゆ 麸のペースト さつまいものペースト チンゲンサイのペースト		米・花穂・かたくり粉 さつまいも	チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 さつまいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★じゅすかわ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・チンゲンサイ 水・だし・しょうゆ	水・だし・しょうゆ
24日	金	10倍がゆ 麸のペースト 大根のペースト チンゲンサイのペースト		米・小町麩・かたくり粉	大根・チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 チンゲンサイの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	大根・にんじん・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ 煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★じゅすかわ	鶏ひき肉・しらす・干し	米・かたくり粉	大根・にんじん・チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ
30日	木	10倍がゆ しらすのペースト かぼちゃのペースト ほうれんそこのペースト	しらす干し	米	かぼちゃ・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし ★ふかさづまい	高野豆腐	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・ほうれんそう・かぼちゃ 水・だし・しょうゆ	水・だし・しょうゆ 食塩

※食べていい食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保健士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。