



令和5年1月の予定献立表



あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
4	水	タコ揚げカレー フルーツヨーグルト	ミルク サーターアンダギー	鶏もも、レバー、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、りんご、フルーツカクテル、バナナ、みかん缶
5	木	あわごはん、クープイリチー ほうれんそうときのお浸し 石狩汁、フルーツ	麦茶 もずくの天ぷら	豚肉、さつまいも、鮭、豆腐、卵	米、あわ、こんにやく、じゃがいも、てんぷら粉	昆布、たけのこ、ほうれんそう、えのき、だいこん、はくさい、にんじん、長ネギ、みかん、もずく
6	金	沖縄風七草雑炊、きびなごフライ 小松菜の白和え、フルーツ	ミルク スイートポテト	ポーク、きびなご、豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、さつまいも、ごま	よもぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのき、こまつな、赤ピーマン、パイン
7	土	鶏丼、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、しいたけ、のり、バナナ
10	火	あわごはん、鶏のレモンソースかけ ほうれんそうときのサラダ スープ、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	鶏もも、ツナ水煮缶、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、じゃがいも、HM粉	ほうれんそう、にんじん、コーン、キャベツ、みかん
11	水	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	麦茶 ムーチー	かれい、油揚げ	米、あわ、ごま、もち粉	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、はくさい、パイン
12	木	スパゲティミートソース さつまいものマヨサラダ コンソメスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、鮭	スパゲティ、さつまいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、りんご、のり
13	金	鶏と冬野菜カレー フルーツ	ミルク フレンチトースト	鶏もも、牛乳、卵	米、さつまいも、パン	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、りんご、みかん
14	土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、みかん
16	月	わかめごはん、ちくわのチーズはさみ チンゲンサイの卵炒め 豚汁、フルーツ	麦茶 お汁粉	ちくわ、チーズ、卵、豚肉、あずき	米、さといも、鏡もち	わかめ、チンゲンサイ、しめじ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ネギ、りんご
17	火	弁当会	ミルク ホットケーキ	牛乳、卵	HM粉	
18	水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク タンナファルナー	鶏もも、卵、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、小麦粉	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、えのき、パイン
19	木	グファン(あわごはん)、沖縄風煮付け ウサ子小(ごま和え) ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク ヤキチウム(焼き芋)	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、さつまいも	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、コーン、キャベツ、えのき、みかん
20	金	あわごはん、魚のチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク アガラサー	白身魚、チーズ、ベーコン、牛乳	米、あわ、じゃがいも、強力粉	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、トマト、たまねぎ、セロリ、みかん
21	土	肉うどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、みかん
23	月	あわごはん、肉じゃが、春菊のお浸し みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、さつまいも、ごま	たまねぎ、にんじん、GP、しゅんぎく、ほうれんそう、コーン、わかめ、りんご
24	火	あわごはん、すき焼き風、山海和え みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、しらたき、じゃがいも、コーンフレーク	はくさい、にんじん、長ネギ、しゅんぎく、きゅうり、かぶ、こまつな、みかん
25	水	ごはん、魚の唐揚げ サラダ、マッシュポテト きのこスープのバイ乗せ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	白身魚、ベーコン、牛乳	片栗粉、さつまいも、じゃがいも、パイ生地	ブロッコリー、れんこん、しめじ、えのき、マッシュルーム、いちご
26	木	パン、鶏グラタン、レバーのサラダ じゃがいものスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささみ、牛乳、チーズ、レバー、ベーコン、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、じゃがいも、米、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、キャベツ、パイン、こまつな、のり
27	金	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、スープ、フルーツ	ミルク バナナマフィン	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉、HM粉	ごぼう、にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、だいこん、しめじ、りんご、バナナ
28	土	やきそば、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ
30	月	あわごはん、豚のしょうがやき ウクライリチー、みそ汁、フルーツ	紅芋チップス	豚肉、おから、豚ひき肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、紅いも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、キャベツ、えのき、パイン
31	火	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、ふだんそう、にんじん、きゅうり、りんご、ひじき、にら

作成:管理栄養士 幸正 直子

“おもち”と“お雑煮”のあれこれ

おもちと言えば？ お重の白餅、ムーチー、うちゃぬく、ナントゥー、ふちやぎ、などなど???
正月や節句、季節の行事や祝い事のようなめでたい日に食べるものとして現在まで伝えられていますね。平安時代には祭事や仏事の供え物とされてきました。

おもちを主役に、各地域に根付いた食べ方がたくさんあるのが、お正月に食べる『お雑煮』だと言われています。
お雑煮発祥の地と言われる京都では丸いおもちを、香川県ではあんこが入っている丸いおもちを味噌仕立ての汁に入れるそうですし、鳥取県ではあずき汁に丸いおもちを入れたものを『雑煮』と呼ぶそうです。
関東から北海道は一般的に四角い餅をすまし汁に入れることが多いようですが、出汁や具はそれぞれの地域性が出るようです。
みんなは、どの地域の『お雑煮』を食べてみたいですか？



令和5年1月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
4日(水) 昼	ヨーグルト にんじん たまねぎ	鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,豚レバー,じゃがいも,たまねぎ,にんじん かつおだし	タコ揚げカレー 清し汁	鶏肉,豚レバー,じゃがいも,たまねぎ,にんじん かつおだし	
おやつ		蒸しパン	HM粉	サーターアランダギー	小麦粉,BP,卵	
5日(木) 昼	豆腐 ほうれんそう じゃがいも	クープイリチー 煮浸し 石狩汁風	さざみ昆布,豚肉,さつま揚げ,たけのこ ほうれんそう,えのき 沖縄豆腐,はくさい,だいこん,にんじん	クープイリチー 煮浸し 石狩汁風	さざみ昆布,豚肉,さつま揚げ,たけのこ ほうれんそう,えのき 豚肉,はくさい,だいこん,にんじん,長ネギ,みそ	
おやつ		もずく入りおやき風	もずく,じゃがいも,片栗粉	もずくの天ぷら	もずく,小麦粉,卵	
6日(金) 昼	豆腐 こまつな だいこん	おじや 煮魚 清し汁	五分かゆ,だいこん,にんじん,たまねぎ 白身魚 かつおだし	みそ風味おじや きびなごフライ 小松菜の白和え	全かゆ,だいこん,しいたけ,えのき,みそ きびなご,パン粉 こまつな,赤ピーマン,豆腐	
おやつ		ふかしいも	さつまいも	スイートポテト	さつまいも	
7日(土) 昼	たまねぎ にんじん ほうれんそう	野菜煮 清し汁	にんじん,たまねぎ,たけのこ かつおだし	鶏丼風 清し汁	全かゆ,鶏もも,にんじん,たまねぎ かつおだし	
おやつ		野菜煮	全かゆ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	調理パン	パン	
10日(火) 昼	コーン ほうれんそう キャバツ	ツナと野菜煮 じゃがいものスープ	ツナ水煮缶,ほうれんそう,スイートコーン じゃがいも,キャバツ	鶏のレモン煮 ツナと野菜煮 じゃがいものスープ	鶏もも,レモン汁,バター ツナ水煮缶,ほうれんそう,スイートコーン じゃがいも,キャバツ	
おやつ		ヨーグルト入り蒸しパン	ヨーグルト,HM粉	ヨーグルトスコーン	ヨーグルト,HM粉,バター	
11日(水) 昼	白身魚 プロッコリー はくさい	魚と野菜煮 みそ汁	かれない,プロッコリー,にんじん,黄ピーマン はくさい,みそ	魚の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁	かれない,プロッコリー ごぼう,にんじん,黄ピーマン 白菜,油揚げ,みそ	
おやつ		ふかしいも	さつまいも	さつまいも入りムーナー	さつまいも,もち粉	
12日(木) 昼	たまねぎ なす さつまいも	ナスのトマト煮 さつまいもサラダ スープ	なす,たまねぎ,トマトソース さつまいも,きゅうり,赤ピーマン キャバツ,にんじん	スパゲティミートソース さつまいもサラダ スープ	スパゲティ,豚ひき肉,たまねぎ,なす,しめじ,トマトソース さつまいも,きゅうり,赤ピーマン キャバツ,にんじん	
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,さつまいも,赤ピーマン	鮭おにぎり	米,鮭,のり	
13日(金) 昼	たまねぎ にんじん さつまいも	鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,さつまいも,片栗粉 かつおだし	鶏と冬野菜カレー 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,さつまいも,れんこん,しめじ かつおだし	
おやつ		食パントースト	食パン	フレンチトースト風	食パン,卵,牛乳	
14日(土) 昼	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もずく粥 清し汁	全かゆ,もずく,赤ピーマン,黄ピーマン,豚ひき肉 かつおだし	もずく丼 清し汁	もずく,赤ピーマン,黄ピーマン,豚ひき肉,こねぎ かつおだし	
おやつ		野菜粥	全かゆ,ほうれんそう,かぼちゃ	調理パン	パン	
16日(月) 昼	チンゲンサイ だいこん にんじん	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉,チンゲンサイ,だいこん,にんじん みそ	ちくわのチーズはさみ チンゲンサイの卵炒め 豚汁	ちくわ,プロセスチーズ チンゲンサイ,しめじ,卵 豚肉,ごぼう,さといも,だいこん,にんじん,長ネギ,みそ	
おやつ		野菜粥	全かゆ,だいこん,にんじん,チンゲンサイ	お汁粉	あずき	
17日(火) 昼		弁当会				
おやつ		蒸しパン	HM粉	ホットケーキ	HM粉,牛乳,卵,バター	
18日(水) 昼	きゅうり トマト チンゲンサイ	肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,きゅうり,トマトチンゲンサイ かつおだし	鶏南蛮 中華和え スープ	鶏肉,片栗粉 はるさめ,きゅうり,トマト チンゲンサイ,えのき	
おやつ		蒸しパン	HM粉	タンナファクルー	小麦粉,BP,卵	
19日(木) 昼	コーン こまつな キャバツ	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,だいこん,にんじん,こまつな,コーン,キャバツ かつおだし	煮付け コーン煮 みそ汁	豚肉,だいこん,にんじん,いんげん,厚揚げ スイートコーン,こまつな キャバツ,えのき,みそ	
おやつ		ふかしいも	さつまいも	焼き芋	さつまいも	
20日(金) 昼	コーン トマト きゅうり	魚の野菜あん トマトスープ	白身魚,プロッコリー,じゃがいも,にんじん,片栗粉 トマト,たまねぎ	魚のチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	白身魚,しめじ,プロッコリー,チーズ じゃがいも,きゅうり,にんじん,コーン,トマト たまねぎ,セロリ	
おやつ		蒸しパン	HM粉	アガラサー	強力粉,三温糖,牛乳	
21日(土) 昼	たまねぎ にんじん ほうれんそう	肉うどん お粥	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう 五分かゆ	肉うどん	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
おやつ		野菜粥	全かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ	調理パン	パン	
23日(月) 昼	豆腐 ほうれんそう じゃがいも	青菜の白和え マッシュポテト みそ汁	ほうれんそう,絹ごし豆腐 じゃがいも,にんじん 絹ごし豆腐,みそ	肉じゃが 青菜のお浸し みそ汁	豚肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,コーン 絹ごし豆腐,わかめ,みそ	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	大芋学	さつまいも	
24日(火) 昼	豆腐 こまつな カブ	豆腐の野菜煮 みそ汁	絹ごし豆腐,はくさい,にんじん,こまつな じゃがいも,みそ	肉の野菜あん 野菜和え みそ汁	豚肉,はくさい,にんじん,長ネギ きゅうり,かぶ じゃがいも,こまつな,みそ	
おやつ		野菜粥	全かゆ,はくさい,にんじん,じゃがいも	コーンフレーク	コーンフレーク	
25日(水) 昼	白身魚 プロッコリー じゃがいも	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,プロッコリー,さつまいも,じゃがいも かつおだし	魚の唐揚げ マッシュポテトサラダ きのこスープ	白身魚,片栗粉 プロッコリー,さつまいも,れんこん,じゃがいも しめじ,えのき,マッシュルーム	
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
26日(木) 昼	しらす トマト レタス	鶏と野菜煮 野菜入りトマトスープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,レタス トマト,キャバツ	鶏グラタン レバーサラダ じゃがいものスープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,しめじ,チーズ,牛乳 レバー,きゅうり,トマト,レタス,コーン じゃがいも,キャバツ	
おやつ		おじや	五分かゆ,しらす,こまつな	しらすおにぎり	しらす,こまつな,のり	
27日(金) 昼	にんじん 黄ピーマン だいこん	豚肉の軟らか煮 豆腐と野菜煮 スープ	豚肉 豆腐,にんじん,黄ピーマン,ツナ だいこん	ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー スープ	豚肉,ごぼう,片栗粉 豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,にら,ツナ だいこん,しめじ	
おやつ		バナナ入り蒸しパン	バナナ,HM粉	バナナマフィン	バナナ,HM粉,牛乳	
28日(土) 昼	にんじん たまねぎ キャバツ	野菜入り煮込み麺 清し汁	中華麺,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャバツ,ピーマン かつおだし	焼きそば 清し汁	中華麺,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャバツ,ピーマン かつおだし	
おやつ		野菜粥	全かゆ,キャバツ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	調理パン	パン	
30日(月) 昼	にんじん プロッコリー キャバツ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉,プロッコリー,にんじん キャバツ,みそ	焼肉 ウカライリチー みそ汁	豚肉,プロッコリー おから,ひじき,豚ひき肉,にんじん,しいたけ,長ネギ キャバツ,えのき,みそ	
おやつ		ふかしいも	さつまいも	紅芋チップス	さつまいも,紅イモ	
31日(火) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	煮込みそば 白和え	沖縄そば,豚肉 にんじん,きゅうり,豆腐	沖縄そば 白和え	沖縄そば,かまぼこ,豚肉,こねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,きゅうり	
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚肉,にんじん	ジュシーおにぎり	豚肉,にんじん,にら,ほしひじき	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています
☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子