



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	木	タコ揚げカレー, ブロッコリーのサラダ フルーツ	ミルク 紅芋サターアングギー	ささ身、レバー、ウインナー、 牛乳、卵	米、小麦粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、りんご、ブロッコリー、カ リフラワー、コーン、オレンジ
5	金	あわごはん、クーピーリチー オクラときゅうりの梅和え 石狩汁、フルーツ	麦茶 もずくの天ぷら	豚肉、さつまいも、油揚げ、 鮭、卵	米、あわ、こんにゃく、じゃが いも、小麦粉	こんが、オクラ、きゅうり、えのき、だいこん、にんじん、 長ネギ、りんご、もずく
6	土	中華丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	米、パン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、バナナ
9	火	あわごはん、肉じゃが お浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク ちんすこう	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらた き、小麦粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しゅんぎく、ほうれん そう、コーン、わかめ、オレンジ
10	水	スパゲティミートソース さつまいものサラダ きのこのスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ひき肉、豚ひき肉、鮭	スパゲッティ、さつまいも、 米、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、赤ピーマ ン、えのき、しめじ、レタス、パイン、のり
11	木	あわごはん、魚の唐揚げ ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	麦茶 ぜんざい	白身魚、おから、豚ひき肉、あ ずき	米、あわ、鏡餅	ひじき、にんじん、だいこん、こまつな、オレンジ
12	金	あわごはん、鶏のレモンソースかけ ほうれんそうのサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	麦茶 ムーチャー	鶏もも	米、あわ、もち粉、さつまいも	ほうれんそう、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ、キャベツ、 りんご
13	土	二色丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、パン	ほうれんそう、バナナ
15	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	ミルク 豆腐のスコーン	ちくわ、チーズ、卵、豚肉、厚 揚げ、牛乳、豆腐	米、じゃがいも、こんにゃく、 HM粉	わかめ、チンゲンサイ、しめじ、だいこん、にんじん、長ネ ギ、りんご
16	火	あわごはん、おからハンバーグ 大根サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、 牛乳	米、あわ、パン	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、こまつな、 オレンジ
17	水	弁当会	ミルク チーズケーキ	牛乳、クリームチーズ、ヨーグ ルト、卵	小麦粉	
18	木	グファン(あわごはん)白身魚フライ ウサチ小、ナカミヌスイムン(中身汁) ナイムン(果物)	ミルク スイートポテト	白身魚、卵、豚中身肉、豚肉、 カステラかまぼこ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、こ んにゃく、さつまいも、ごま	たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、えのき、乾しいたけ、 たけのこ、パイン
19	金	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、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、ふだん草、赤ピーマン、きゅうり、りんご、ひじ き、にんじん、にら
20	土	トマトマーボー豆腐、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、豆腐、牛乳、	米、パン	にんじん、長ネギ、トマト缶、バナナ
22	月	あわごはん、魚の蒲焼き 鶏とピーマンのマヨサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク かぼちゃもち	さば、鶏ささみ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉	ピーマン、にんじん、こまつな、オレンジ、かぼちゃ
23	火	鶏と冬野菜カレー、コールスローサラダ フルーツ	ミルク バナナ蒸しパン	鶏もも、牛乳、豆乳	米、さつまいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、りんご、キャバ ツ、きゅうり、レーズン、りんご、バナナ
24	水	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 春雨の中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	レバー、ハム、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、はるさめ、小麦粉	きゅうり、トマト、ほうれんそう、パイン、かぼちゃ
25	木	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、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 が、もやし、にら、オレンジ
26	金	パセリバターライス タンドリーチキン、サラダ きのこのスープのバイ寄せ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコ ン、牛乳	米、さつまいも、パイ生地	パセリ、ブロッコリー、れんこん、しめじ、マッシュルー ム、たまねぎ、パイン
27	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、赤ピーマン、バナナ
29	月	もずく丼、はくさいのしらす和え アーサ汁、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	卵、豚ひき肉、しらす、糸かつ お、豆腐、牛乳	米、片栗粉、HM粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、はくさい、えの き、あおさ、オレンジ、にんじん
30	火	パン、鶏グラタン にんじんツナ和え アスパラスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	ささ身、牛乳、チーズ、ツナ、 豚ひき肉	パン、マカロニ、米	たまねぎ、しめじ、にんじん、さやいんげん、アスパラ、赤 ピーマン、りんご
31	水	あわごはん、鶏のサクサク焼き 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	ミルク ホットビスケット	鶏もも、厚揚げ、牛乳	米、あわ、コーンフレーク、HM 粉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、 オレンジ、いちごジャム

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <七草がゆ>

1月7日は1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせると言われていますが、お正月料理などたくさん食べて疲れた胃腸を休める、という役割もあるようです。地域によって、七草の具の種類もさまざまで、その地域でその時期に採れるものを7種類入れるようです。胃腸に負担をかけないくらいに、いろいろなものを食べて元気に遊びましょう！



令和6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)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
(木) 昼	かぼちゃ たまねぎ にんじん	鶏と野菜あん 野菜煮 清し汁	鶏肉, レバー, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 ブロッコリー, カリフラワー, コーン かつおだし	鶏肉, レバー, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 ブロッコリー, カリフラワー, コーン かつおだし	たこ揚げカレー ブロッコリーのサラダ	鶏肉, レバー, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ウインナー ブロッコリー, カリフラワー, コーン
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	紅芋サターアンダギー	小麦粉, B.P, 紅芋, 卵
5日 (金) 昼	だいこん にんじん じゃがいも	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, だいこん, にんじん, じゃがいも, オクラ, きゅうり かつおだし, みそ	豚肉, だいこん, にんじん, じゃがいも, オクラ, きゅうり かつおだし, みそ	クレープイリチー オクラときゅうりの梅和え 石狩汁	こんが, 豚肉, こんにゃく, さつま揚げ, 油揚げ オクラ, きゅうり, えのき, 梅ひしお 鮭, だいこん, にんじん, 長ネギ, じゃがいも, みそ
おやつ		もずく入りおじや	全かゆ, もずく, だいこん, じゃがいも	全かゆ, もずく, だいこん, じゃがいも	もずくの天ぷら	もずく, 小麦粉, 卵, 油
6日 (土) 昼	はくさい にんじん ピーマン	中華丼風 清し汁	全かゆ, はくさい, にんじん, ピーマン, たけのこ かつおだし	全かゆ, はくさい, にんじん, ピーマン, たけのこ かつおだし	中華丼	豚肉, はくさい, にんじん, ピーマン, たけのこ, 片栗粉
おやつ		野菜粥	五分かゆ, はくさい, にんじん	五分かゆ, はくさい, にんじん	調理パン	パン
9日 (火) 昼	じゃがいも たまねぎ ほうれんそう	肉と野菜煮 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 豆腐, みそ	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, コーン 豆腐, みそ	肉じゃが お浸し みそ汁	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, しらたき しゅんぎく, ほうれんそう, コーン 豆腐, わかめ, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	ちんすこう	ラード, 砂糖, 小麦粉
10日 (水) 昼	鶏ひき肉 にんじん さつまいも	煮こみスパゲティ さつまいものサラダ きのこスープ	スパゲティ, 鶏ひき肉, にんじん, たまねぎ, トマト さつまいも, きゅうり, 赤ピーマン えのき, しめじ, レタス	スパゲティ, 鶏ひき肉, にんじん, たまねぎ, トマト さつまいも, きゅうり, 赤ピーマン えのき, しめじ, レタス	スパゲティミートソース さつまいものサラダ きのこのスープ	スパゲティ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, たまねぎ, トマトソース さつまいも, きゅうり, 赤ピーマン えのき, しめじ, レタス
おやつ		野菜湯	五分かゆ, にんじん, たまねぎ, さつまいも	五分かゆ, にんじん, たまねぎ, さつまいも	鮭ごまおにぎり	鮭, ごま, 焼きのり
11日 (木) 昼	白身魚 だいこん こまつな	煮魚 おから炒り煮 みそ汁	白身魚 おから, ひじき, 豚ひき肉, にんじん だいこん, こまつな, みそ	白身魚 おから, ひじき, 豚ひき肉, にんじん だいこん, こまつな, みそ	魚の唐揚げ おからイリチー みそ汁	白身魚 おから, ひじき, 豚ひき肉, にんじん だいこん, こまつな, みそ
おやつ		ぜんざい	小豆, 砂糖	小豆, 砂糖	ぜんざい	小豆, 砂糖
12日 (金) 昼	ほうれんそう かぼちゃ キャバツ	鶏と野菜煮 かぼちゃスープ	鶏肉, ほうれん草, 赤ピーマン, コーン かぼちゃ, キャバツ	鶏肉, ほうれん草, 赤ピーマン, コーン かぼちゃ, キャバツ	鶏とレモンソースかけ ほうれんそうのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉, レモン汁 ほうれんそう, 赤ピーマン, コーン かぼちゃ, キャバツ
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	さつまいも入りムーチー	さつまいも, もち粉
13日 (土) 昼	ほうれんそう 白身魚 かぼちゃ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚, ほうれんそう, かぼちゃ, にんじん かつおだし	白身魚, ほうれんそう, かぼちゃ, にんじん かつおだし	二色丼	豚ひき肉, ほうれんそう
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, ほうれんそう, かぼちゃ	全かゆ, ほうれんそう, かぼちゃ	調理パン	パン
15日 (月) 昼	チンゲンサイ じゃがいも だいこん	肉と野菜煮 ちくわとチーズのきざみ煮 みそ汁	豚肉, じゃがいも, だいこん, にんじん, 長ネギ ちくわ, チーズ かつおだし, みそ	豚肉, じゃがいも, だいこん, にんじん, 長ネギ ちくわ, チーズ かつおだし, 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, チーズ チンゲンサイ, しめじ, 卵 豚肉, じゃがいも, だいこん, 厚揚げ, にんじん, 長ネギ, みそ
おやつ		豆腐入り蒸しパン	豆腐, HM粉	豆腐, HM粉	豆腐のスコーン	豆腐, HM粉, バター
16日 (火) 昼	たまねぎ だいこん こまつな	おからと肉の野菜煮 みそ汁	豚ひき肉, おから, たまねぎ, ブロッコリー, だいこん きゅうり 豆腐, こまつな, みそ	豚ひき肉, おから, たまねぎ, ブロッコリー, だいこん きゅうり 豆腐, こまつな, みそ	おからハンバーグ だいこんサラダ みそ汁	豚ひき肉, おから, たまねぎ, 卵, ブロッコリー だいこん, きゅうり 豆腐, こまつな, みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, ブロッコリー, だいこん, こまつな	全かゆ, ブロッコリー, だいこん, こまつな	調理パン	パン
17日 (水) 昼	弁当会					
おやつ		チーズ入り蒸しパン	クリームチーズ, HM粉	クリームチーズ, HM粉	チーズケーキ	クリームチーズ, ヨーグルト, 小麦粉, 卵, 砂糖
18日 (木) 昼	白身魚 こまつな さつまいも	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚, たまねぎ, こまつな, 赤ピーマン かつおだし	白身魚, たまねぎ, こまつな, 赤ピーマン かつおだし	白身魚フライタルタルソース 和え物 中身汁	白身魚, 小麦粉, 卵, パン粉, 卵, たまねぎ こまつな, 赤ピーマン, えのき 豚中身, 豚肉, しいたけ, こんにゃく, たけのこ, かまぼこ
おやつ		ふかし芋	さつまいも	さつまいも	スイートポテト	さつまいも, さとう, バター
19日 (金) 昼	赤ピーマン 豆腐 にんじん	煮こみそば 白和え	沖縄そば, 豚肉 ふだんそう, 赤ピーマン, きゅうり, 豆腐	沖縄そば, 豚肉 ふだんそう, 赤ピーマン, きゅうり, 豆腐	沖縄そば ふだんそうの白和え	沖縄そば, 豚肉, かまぼこ, こねぎ ふだんそう, 赤ピーマン, きゅうり, 豆腐
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん, 豆腐	五分かゆ, にんじん, 豆腐	ジュージーおにぎり	ひじき, にんじん, 豚肉, にら
20日 (土) 昼	豆腐 にんじん かぼちゃ	肉と豆腐の野菜煮 清し汁	豆腐, 豚ひき肉, にんじん かつおだし	豆腐, 豚ひき肉, にんじん かつおだし	トマトマーボー豆腐	豆腐, 豚ひき肉, にんじん, 長ネギ, トマト缶, 片栗粉
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, にんじん, かぼちゃ	全かゆ, にんじん, かぼちゃ	調理パン	パン
22日 (月) 昼	ささ身 にんじん こまつな	煮魚 鶏と野菜煮 みそ汁	白身魚 ささ身, ピーマン, にんじん, こまつな 豆腐, みそ	白身魚 ささ身, ピーマン, にんじん, こまつな 豆腐, みそ	魚の蒲焼き 鶏とピーマンのマヨサラダ みそ汁	鯖, 片栗粉 ささ身, ピーマン, にんじん, マヨネーズ, 糸かつお 豆腐, こまつな, みそ
おやつ		いももち	かぼちゃ, 片栗粉	かぼちゃ, 片栗粉	いももち	かぼちゃ, 片栗粉
23日 (火) 昼	たまねぎ にんじん さつまいも	鶏と野菜あん 和え物	鶏肉, たまねぎ, にんじん, さつまいも, 片栗粉 キャバツ, きゅうり, レーズン	鶏肉, たまねぎ, にんじん, さつまいも, 片栗粉 キャバツ, きゅうり, レーズン	鶏と野菜カレー コールスローサラダ	鶏肉, たまねぎ, にんじん, さつまいも, しめじ キャバツ, きゅうり, レーズン
おやつ		バナナ入り蒸しパン	HM粉, 豆乳, バナナ	HM粉, 豆乳, バナナ	バナナ入り蒸しパン	HM粉, 豆乳, バナナ
24日 (水) 昼	じゃがいも トマト ほうれんそう	レバーペースト 和え物 スープ	レバー, じゃがいも きゅうり, トマト ほうれんそう	レバー, じゃがいも きゅうり, トマト ほうれんそう	レバーの竜田揚げ 春雨の中華和え 中華スープ	レバー, じゃがいも はるさめ, きゅうり, トマト, ハム ほうれんそう, 卵
おやつ		かぼちゃの蒸しパン	かぼちゃ, HM粉	かぼちゃ, HM粉	かぼちゃのパウンドケーキ	小麦粉, B.P, 砂糖, 卵, かぼちゃ
25日 (木) 昼	豆腐 はくさい かぶ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, 豆腐, はくさい, にんじん, きゅうり, かぶ もやし, にら, みそ	豚肉, 豆腐, はくさい, にんじん, きゅうり, かぶ もやし, にら, みそ	すき焼き風煮 和え物 みそ汁	豚肉, 豆腐, はくさい, にんじん, 長ネギ, しらたき きゅうり, かぶ もやし, にら, みそ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
26日 (金) 昼	ブロッコリー さつまいも たまねぎ	鶏と野菜煮 きのこスープ	鶏肉, ブロッコリー, さつまいも しめじ, マッシュルーム, たまねぎ	鶏肉, ブロッコリー, さつまいも しめじ, マッシュルーム, たまねぎ	タンダーチキン サラダ	鶏肉, ヨーグルト, ケチャップ, カレー粉 ブロッコリー, さつまいも, れんこん, ベーコン
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	きのこスープのパイ乗せ 蒸しパン	HM粉 HM粉
27日 (土) 昼	たまねぎ にんじん ほうれんそう	煮こみうどん	うどん, 豚肉, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン	うどん, 豚肉, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン	肉うどん	うどん, 豚肉, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	全かゆ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	調理パン	パン
29日 (月) 昼	はくさい 豆腐 にんじん	もずく丼風 はくさいのしらす和え アーサ汁	全かゆ, もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 豚ひき肉 はくさい, えのき, しらす あおさ, 豆腐	全かゆ, もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 豚ひき肉 はくさい, えのき, しらす あおさ, 豆腐	もずく丼 はくさいのしらす和え アーサ汁	もずく, 卵, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 豚ひき肉, こねぎ はくさい, えのき, しらす, 糸かつお あおさ, 豆腐
おやつ		人参入り蒸しパン	にんじん, HM粉	にんじん, HM粉	キャロットケーキ	HM粉, 卵, にんじん
30日 (火) 昼	ささ身 たまねぎ にんじん	鶏と野菜煮 アスパラスープ	ささ身, にんじん, たまねぎ, さやいんげん アスパラ, 赤ピーマン	ささ身, にんじん, たまねぎ, さやいんげん アスパラ, 赤ピーマン	鶏グラタン にんじんツナ和え アスパラスープ	ささ身, マカロニ, ささ身, たまねぎ, しめじ, にんじん にんじん, さやいんげん, ツナ缶 アスパラ, 赤ピーマン
おやつ		野菜粥	にんじん, たまねぎ	にんじん, たまねぎ	油みそおにぎり	豚ひき肉, みそ, 砂糖, 焼きのり
31日 (水) 昼	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	鶏と野菜煮 みそ汁	鶏肉, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん かぼちゃ, キャバツ, みそ	鶏肉, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん かぼちゃ, キャバツ, みそ	鶏のサクサク焼き 厚揚げとチンゲンサイ炒め みそ汁	鶏肉, マヨネーズ, コーンフレーク 厚揚げ, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん かぼちゃ, キャバツ, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	ホットビスケット	HM粉, バター, いちごジャム

☆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