

1月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 450kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.5g
 3歳以上児 エネルギー 566kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.3g

発行日：令和6年1月4日
 作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	年始休園				
2	火	年始休園				
3	水	年始休園				
4	木	◆希望者保育◆ (お弁当)	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
5	金	◆希望者保育◆ (お弁当)	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
6	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
8	月	成人の日				
9	火	ツナとトマトの Pasta 大根スープ チーズ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★七草がゆ ★田作り	牛乳・ツナ・チーズ・煮干し	ビスケット・スパゲティ・さとう・なたね油・米・しろこま	たまねぎ・トマト缶・だいこん・にんじん
10	水	ごはん ほうれん草の味噌汁 松風焼き 紅白なます	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンドクラッカー	牛乳・鶏肉	せんべい・米・焼きふ・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・クラッカー	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・しょうが・だいこん・ブルーベリージャム
11	木	ごはん わかめの味噌汁 豚肉のくわ焼き 栗きんとん	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★みかん牛乳寒天	牛乳・豚肉	せんべい・米・さとう・ごま油・ごま・さつまいも・くり甘露煮	わかめ・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん・青ピーマン・寒天・みかん缶詰
12	金	ごはん 麩のすまし汁 さわらの西京焼き 煮しめ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) せんべい	牛乳・さわら	ウエハース・米・焼きふ・こんにやく・さといも・さとう・せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・れんこん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん
13	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
15	月	ごはん えのきの味噌汁 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★黒糖ちんすこう	牛乳・高野豆腐・ハム	ビスケット・米・さとう・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・小麦粉・なたね油・黒砂糖	えのきたけ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・たまねぎ・枝豆
16	火	豚丼 さつまいもの味噌汁 白菜の浅漬け	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・豚肉・きな粉	クラッカー・米・さとう・なたね油・さつまいも・ごま・マカロニ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・きゅうり
17	水	ごはん わかめスープ 八宝菜 もやしナムル	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・豚肉・えび	せんべい・米・片栗粉・ごま油・ごま・フライドポテト・なたね油	たまねぎ・わかめ・にんじん・青ピーマン・はくさい・たけのこ・しいたけ・しょうが・りょくとうもやし
18	木	ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) 野菜かりんとう	牛乳・さば・油揚げ	ウエハース・米・さとう・ごま油・野菜かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん
19	金	【食育の日】「高知県の郷土料理」 こうしめし もやしの味噌汁 ぐる煮 みかん	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★けんかもち	牛乳・しらす干し・鶏肉・厚揚げ・きな粉	せんべい・米・おおむぎ・さとう・こんにやく・さつまいも・さといも	たくあん漬・焼きのり・りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・みかん
20	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
22	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さわらの竜田揚げ ほうれん草の白和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★塩マヨポテト	牛乳・さわら・絹ごし豆腐	せんべい・米・片栗粉・なたね油・こんにやく・ごま・さとう・じゃがいも・片栗粉・卵なしマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・ほうれん草・にんじん
23	火	ごはん しめじの味噌汁 鶏じゃが もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ココア蒸しパン	牛乳・鶏肉	ビスケット・米・じゃがいも・しらす・さとう・ホットケーキミックス・なたね油	ぶなしめじ・たまねぎ・わかめ・にんじん・グリーンピース・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布
24	水	カレーうどん キャベツのおかか和え バナナ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・牛肉・油揚げ・削り節・鮭フレーク	クラッカー・うどん・さとう・カレーパウダー・片栗粉・米	にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ
25	木	ごはん 大根の味噌汁 すき焼き風煮 三色和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★きなこトースト	牛乳・牛肉・焼き豆腐・きな粉・豆乳	ウエハース・米・焼きふ・赤こんにやく・さとう・食パン	だいこん・わかめ・はくさい・たまねぎ・ごぼう・こまつな・りょくとうもやし・コーン
26	金	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) マリー	牛乳・鶏肉・油揚げ	せんべい・米・さとう・マリー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな
27	土	<生活発表会> お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
29	月	ごはん 白菜の味噌汁 鮭のつけ焼き マカロニサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャージャーうどん	牛乳・鮭・ハム・豚肉	せんべい・米・さとう・マカロニ・卵なしマヨネーズ・うどん・ごま油	はくさい・たまねぎ・にんじん・きゅうり・たけのこ
30	火	【お誕生日会】 ごはん ミネストローネ タンダーチキン コーンサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★マーマレードさつまいも	牛乳・鶏肉・プレーンヨーグルト	クラッカー・米・じゃがいも・カレー粉・さとう・なたね油・さつまいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマト缶・コーン・きゅうり・マーマレードジャム
31	水	ごはん 卵スープ ホイコーロー ブロッコリーの塩昆布マヨ和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・鶏卵・豚肉	せんべい・米・ごま油・さとう・片栗粉・卵なしマヨネーズ・焼きふ・グラニュー糖・バター	たまねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん・コーン・ブロッコリー・塩昆布

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りで提供します。
 19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「高知県の郷土料理」を提供します。

献立表

令和 06年01月(離乳食後期)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名			食品名
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1 (月)	年始休園			
2 (火)	年始休園			
3 (水)	年始休園			
4 (木)	・せんべい	◆希望者保育◆お弁当	・せんべい	
5 (金)	・ビスケット	◆希望者保育◆お弁当	・せんべい	
6 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
8 (月)	成人の日			
09 (火)	・ビスケット	・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・大根の煮物	★七草がゆ	・ビスケット・うどん・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・木綿豆腐・だいこん・米
10 (水)	・せんべい	・おかゆ・ほうれん草の味噌汁・鶏バーグ・大根と人参の煮物	・ビスケット	・せんべい・米・ほうれん草・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・片栗粉・だいこん・にんじん・ビスケット
11 (木)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・さつまいもの煮物	・みかん	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・青ピーマン・さつまいも・みかん缶詰
12 (金)	・ウエハース	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・さわらの味噌煮・人参と里芋の煮物	・せんべい	・ウエハース・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・さわら・甘みそ・さといも水煮・せんべい
13 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
15 (月)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・高野豆腐の煮物・じゃがいもの煮物	★ちんすこう	・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・高野豆腐・グリーンピース・じゃがいも・小麦粉・さとう・なたね油
16 (火)	・せんべい	・おかゆ・さつまいもの味噌汁・豚肉の野菜煮・白菜の煮物	★マカロニきなこ	・せんべい・米・さつまいも・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・はくさい・きゅうり・マカロニ・きな粉
17 (水)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・豚肉の野菜煮・人参の煮物	★ポテスティック	・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・豚肉・にんじん・青ピーマン・じゃがいも・なたね油
18 (木)	・ウエハース	・おかゆ・キャベツの味噌汁・たらのだし煮・切り干し大根の煮物	・せんべい	・ウエハース・米・キャベツ・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・淡色辛みそ・たら・切干しだいこん・にんじん・せんべい
19 (金)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・みかん	★けんかもち	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・みかん缶詰・さつまいも・さといも水煮・さとう・きな粉
20 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
22 (月)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・さわらのだし煮・ほうれん草の煮物	★じゃがいものおやき	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・さわら・ほうれん草・りよくとうもろやし・じゃがいも・片栗粉・濃口しょうゆ
23 (火)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏じゃが・きゅうりの煮物	★蒸しパン	・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・にんじん・グリーンピース・きゅうり・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油
24 (水)	・せんべい	・肉うどん・キャベツの煮物・バナナ	★鮭がゆ	・せんべい・うどん・牛もも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・かつお・こんぶだし・キャベツ・バナナ・米・鮭
25 (木)	・ウエハース	・おかゆ・大根の味噌汁・牛肉と玉ねぎの煮物・小松菜の煮物	★きなこトースト	・ウエハース・米・だいこん・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・牛肉・たまねぎ・はくさい・こまつな・にんじん・食パン・きな粉・豆乳・さとう
26 (金)	・せんべい	・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・小松菜の煮物	・ビスケット	・せんべい・米・かぼちゃ・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・こまつな・ビスケット
27 (土)	・せんべい ＜生活発表会＞	お弁当	・せんべい	
29 (月)	・せんべい	・おかゆ・白菜の味噌汁・鮭のだし煮・マカロニ煮	★そぼろうどん	・せんべい・米・はくさい・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鮭・マカロニ・きゅうり・にんじん・うどん・豚肉・濃口しょうゆ
30 (火)	・せんべい	・おかゆ・野菜スープ・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもときゅうりの煮物	★焼きいも	・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・かつお・こんぶだし・きゅうり・じゃがいも・さつまいも
31 (水)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・豚肉の野菜煮・ブロッコリーと人参の煮物	★お麩スナック	・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・豚肉・キャベツ・かつお・こんぶだし・ブロッコリー・にんじん・焼きふ・グラニュー糖・バター

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。
★印のおやつは、手作りです。