1月 幼児食献立表

育心こども園・美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年　※午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ（1～5歳児）

日	曜日	果物	昼食	赤（血や肉になるもの）	黄（熱やカになるもの）	緑（体調を整えるもの）
4	土	オレンジ	ご飯		白米	
			魚フライ	魚フライ		ブロッコリー
			クーブイリチー	刻み昆布	糸こんにゃく	人参 にら
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
			レーズン 牛乳	牛乳		レーズン
6	月	りんご	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース
			マカロニサラダ	卵	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ	芋くじアンダギー		さつま芋 砂糖 芋くず 白玉粉	
			牛乳	牛乳		
7	火	みかん	ゆかりご飯		白米 ゆかり	
			はんぺんピカタ	はんぺん 卵	小麦粉	ブロッコリー
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
			七草豚汁	豚肉		大根 人参 小松菜 春の七草
		午後おやつ	月桃風味アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
			牛乳	牛乳		
8	水	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			人参しりしり	ウインナー 卵		人参 玉ねぎ 小松菜
			白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム	
			牛乳	牛乳		
9	木	パイン	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コーン トマト
			野菜サラダ	カニ棒		レタス 胡瓜
			卵スープ	卵		小松菜
		午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米	
			小魚 お茶	小魚		
10	金	オレンジ	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ
		午後おやつ	ぜんざい		金時豆 押し麦 砂糖 黒糖	
			せんべい		せんべい	
11	土	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー 卵	白米	小松菜
			サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト
			白菜のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ
		午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン
			牛乳			
14	火	オレンジ	もずくどんぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖	
			牛乳	牛乳		
15	水	パイン	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			おでん風	ウインナー ちくわ 厚揚げ		人参 大根 いんげん
			カリカリ胡瓜			胡瓜
			アーサ汁	アーサ		ねぎ
		午後おやつ	野菜かりんとう		野菜かりんとう	
			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
16	木	りんご	ご飯		白米	
			揚げ魚のソースあえ	白身魚		
			野菜チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐		キャベツ 玉ねぎ にら
			ワカメのみそ汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ
		午後おやつ	ちんびん		小麦粉 砂糖 黒糖 BP	
			牛乳	牛乳		
17	金		お弁当会			
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ パイン缶
			ビスケット		ビスケット	
18	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			白菜の和え物	ツナ缶		白菜 人参
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		ほうれん草
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			プルーン 牛乳	牛乳		プルーン

日	曜日	果物	昼食	赤（血や肉になるもの）	黄（熱やカになるもの）	緑（体調を整えるもの）
20	月	りんご	ご飯		白米	
			マーボーナス風	豚ミンチ		ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン
			大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン
			うどん汁	ナルト	うどん	長ネギ
		午後おやつ	ごぼうと芋の大学芋風		さつま芋	ごぼう
			牛乳	牛乳		
21	火	オレンジ	ご飯		白米	
			サバのゆかり焼き	サバ		トマト
			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ ピーマン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
			牛乳	牛乳		
22	水	パイン	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
			金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖	
		午後おやつ	青菜おにぎり		白米	青菜
			小魚 お茶	小魚		
23	木	みかん	ご飯		白米	
			魚フライタルタル	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
			南瓜の煮物			南瓜
			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ
		午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
			牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
24	金	たんかん	麦ご飯		白米 押し麦	
			れんこんハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 れんこん ブロッコリー
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 小松菜
		午後おやつ	さつま芋クッキー	卵	バター ケーキMIX さつま芋 砂糖	
			牛乳	牛乳		
25	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ
		午後おやつ	はちゃ棒		はちゃ棒	
			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
27	月	オレンジ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			胡瓜の和え物	ツナ缶 ワカメ		大根 胡瓜
			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ
		午後おやつ	パウンドケーキ	卵	バター 砂糖 小麦粉 BP	
			牛乳	牛乳		
28	火	バナナ	ご飯		白米	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉	糸こんにゃく	切干大根 人参 にら
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ
		午後おやつ	メロンパンスコーン	卵	ケーキMIX バター 黒糖	
			牛乳	牛乳		
29	水	りんご	ふりかけ黒米ご飯	≪旧正月≫	白米 黒米 ふりかけ	
			松風焼き	鶏ミンチ		長ネギ
			ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー コーン
			イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
		午後おやつ	サーターアンダギー	卵	砂糖 小麦粉 BP	
			牛乳	牛乳		
30	木	たんかん	ご飯		白米	
			豚カツ	豚肉 卵	パン粉	キャベツ コーン
			もずく酢	もずく		胡瓜
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
31	金	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ
			ひじき炒め	豚肉 ひじき	しらたき	人参 にら
			白菜のみそ汁	油揚げ		ほうれん草 白菜
		午後おやつ	ホットケーキ	卵	ケーキMIX バター 砂糖	
			牛乳	牛乳		

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 13日（月）が成人の日でお休みです。

1月　離乳食　献立表

令和7年　　　　育心こども園・美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5～6ヶ月　ヨーグルト状(ペースト) 中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月　豆腐の固さ(マッシュ) 後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ(柔らかく刻む)		果物	おやつ (3回食から)
4	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　すましスープ	オレンジ果汁	
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　つぶしさつま芋煮　ソーメン汁	オレンジ	おじや オニオンスープ
		後期	軟飯　魚の野菜煮　さつま芋の煮物　ソーメン汁		
6	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ポテトサラダマッシュ　オニオンスープ	りんご果汁	
		中期	全粥　ササミのつぶしミルク煮　つぶしポテトサラダ　オニオンスープ	煮りんご	鶏おじや じゃが芋スープ
		後期	軟飯　ササミのミルク煮　ポテトサラダ　オニオンスープ		
7	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　小松菜の和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	みかん果汁	
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　小松菜のつぶし和え　豆腐のみそ汁	みかん	ツナおじや 大根スープ
		後期	軟飯　魚の野菜煮　小松菜の和え物　豆腐のみそ汁		
8	水	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　人参ペースト　白菜スープ	バナナ果汁	
		中期	全粥　鮭と野菜のつぶし煮　人参つぶし煮　白菜のみそ汁	バナナ	さつま芋おやき
		後期	軟飯　鮭の野菜煮　人参いり煮　白菜のみそ汁		
9	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜マッシュ　小松菜スープ	りんご果汁	
		中期	全粥　鶏肉とトマトのつぶし煮　南瓜の煮物　小松菜スープ	煮りんご	鶏おじや 南瓜スープ
		後期	軟飯　鶏肉のトマト煮　南瓜の煮物　小松菜スープ		
10	金	初期	つぶし粥　白身魚の野菜煮　ほうれん草の白和えマッシュ　じゃが芋スープ	オレンジ果汁	
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　ほうれん草のつぶし白和え　じゃが芋スープ	オレンジ	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　ほうれん草の白和え　じゃが芋スープ		
11	土	初期	つぶし粥　野菜ペースト　トマトペースト　白菜スープ	バナナ果汁	
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　つぶしサラダ　白菜のみそ汁	バナナ	トマトおじや 野菜スープ
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　サラダ　白菜のみそ汁		
14	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　すましスープ	オレンジ果汁	
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　ゆし豆腐	オレンジ	南瓜おやき
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜の煮物　ゆし豆腐		
15	水	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　じゃが芋マッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　つぶしポテトサラダ　豆腐のすまし汁	煮りんご	じゃが芋おやき
		後期	軟飯　魚の煮物　ポテトサラダ　豆腐のすまし汁		
16	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　野菜ペースト　冬瓜スープ	りんご果汁	
		中期	全粥　魚のつぶし煮　野菜のつぶし煮　みそ汁	煮りんご	りんご パンケーキ
		後期	軟飯　魚の煮つけ　野菜の軟らか煮　みそ汁		
17	金	初期	つぶし粥　魚のミルク煮すり流し　さつま芋マッシュ　すましスープ	バナナ果汁	
		中期	全粥　魚のつぶしミルク煮　さつま芋のつぶし煮　ソーメン汁	バナナ	バナナ パンケーキ
		初期	軟飯　魚のミルク煮　さつま芋の煮物　ソーメン汁		
18	土	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　白菜の和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	
		中期	全粥　白身魚のつぶし煮　白菜のつぶしあえ　豆腐のすまし汁	バナナ	ツナおじや 白菜スープ
		後期	軟飯　白身魚の煮つけ　白菜の和え物　豆腐のすまし汁		
20	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　大根サラダマッシュ　すましスープ	りんご果汁	
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　大根つぶしサラダ　つぶしうどん汁	煮りんご	さつま芋 パンケーキ
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　大根サラダ　うどん汁		
21	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　じゃが芋ペースト　すましスープ	オレンジ果汁	
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　じゃが芋のつぶし煮　ゆし豆腐	オレンジ	トマト パンケーキ
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　じゃが芋の煮物　ゆし豆腐		
22	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　人参と豆腐のすり流し　すましスープ	りんご果汁	
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　人参と豆腐のつぶし煮　煮込みつぶしうどん汁	煮りんご	芋粥 豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　人参いり豆腐　煮込みうどん汁		
23	木	初期	つぶし粥　白身魚のすり流し　南瓜ペースト　キャベツスープ	みかん果汁	
		中期	全粥　白身魚のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　キャベツのみそ汁	みかん	南瓜 パンケーキ
		後期	軟飯　白身魚の煮つけ　南瓜の煮物　キャベツのみそ汁		
24	金	初期	つぶし粥　白身魚のすり流し　小松菜和え物マッシュ　大根スープ	たんかん果汁	
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　小松菜のつぶしあえ　大根のみそ汁	たんかん	さつま芋おやき
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　小松菜の和え物　大根のみそ汁		
25	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　大根スープ	バナナ果汁	
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　大根のみそ汁	バナナ	ツナおじや じゃが芋スープ
		後期	軟飯　豆腐の煮物　ポテトサラダ　大根のみそ汁		
27	月	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　大根スープ	オレンジ果汁	
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　大根スープ	オレンジ	野菜おじや 南瓜スープ
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜の煮物　大根スープ		
28	火	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　さつま芋ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	
		中期	全粥　魚とトマトのつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　豆腐のみそ汁	バナナ	バナナ パンケーキ
		後期	軟飯　魚のトマト煮　さつま芋の甘物　豆腐のみそ汁		
29	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリーサラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　ブロッコリーつぶしサラダ　豆腐のみそ汁	煮りんご	鶏粥 大根のみそ汁
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　ブロッコリーサラダ　豆腐のみそ汁		
30	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　白菜スープ	バナナ果汁	
		中期	全粥　魚の野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　白菜のみそ汁	バナナ	おじや さつま芋のみそ汁
		後期	軟飯　魚のおろし煮　さつま芋の煮物　白菜のみそ汁		
31	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツの和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	たんかん果汁	
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　キャベツのつぶしあえ　豆腐のみそ汁	たんかん	コーンパンケーキ
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　キャベツの和え物　豆腐のみそ汁		

※　食材の都合により献立を変更する事があります。
※　離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
※　13日(月)成人の日でお休みです。