

令和6年1月

1月 幼児献立表

あらた保育園

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	木	新正月メニュー 黒米ごはん ぶりの照り焼き 三色なます さつまいもきんとん 果物 お雑煮風みそ汁	紅白サンド スキムミルク	スキムミルク 生クリーム ぶり 鶏もも	油 きび砂糖 ロールパン 米 さつまいも さといも 栗	みかん 刻み昆布 生姜 大根 人参 いちご 胡瓜 小松菜 乾しいたけ
5	金	ご飯 白菜のクリームシチュー ブロッコリーソテー 果物	くずもち スキムミルク	スキムミルク 牛乳 きな粉 鶏もも	油 有塩バター きび砂糖 いもくず 黒砂糖 米 じゃがいも	玉葱 コーン 缶 人参 白菜 ブロッコリー ほうれんそう マッシュルーム りんご
6	土	ビビンバ丼 きゅうり中華和え 果物 みそ汁	塩昆布おにぎり お茶	豚肩ロース	白ごま ごま油 きび砂糖 ごま 米	塩昆布 生姜 人参 にんにく 長ねぎ もやし 胡瓜 小松菜 乾しいたけ 南瓜 バナナ
9	火	和風スパゲティ バリバリサラダ 果物 コーンスープ	ふりかけおにぎり お茶	ツナ 豚肩ロース 豆乳	スパゲティ ごま油 油 きび砂糖 米 片栗粉 すりごま	ぶなしめじ 生 生姜 切干し大根 玉葱 クリームコーン 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 りんご
10	水	麦ご飯 豚肉の生姜焼き風炒め 南瓜煮 果物 みそ汁	ソフトクッキー スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 牛乳	油 有塩バター 押麦 きび砂糖 薄力粉 米	たんかん 生姜 玉葱 人参 えのきたけ キャベツ 南瓜 レースン ほうれんそう りんご わかめ
11	木	 お弁当	焼きいも スキムミルク	スキムミルク	さつまいも	
12	金	きびご飯 魚フライ タルタルかけ 大根サラダ 果物 ミネストローネ	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 鮭 ロースハム 卵	油 マヨネーズ きび砂糖 食パン 薄力粉 パン粉 米 じゃがいも もちきび	大根 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ キャベツ 胡瓜 りんご わかめ
13	土	中華あんかけ丼 豆腐サラダ 果物 みそ汁	ごまみそおにぎり お茶	豚肩ロース 絹ごし豆腐	ごま油 きび砂糖 米 片栗粉 すりごま	ぶなしめじ 生 玉葱 トマト 人参 こねぎ 乾しいたけ チンゲン菜 白菜 バナナ
15	月	麦ご飯 根菜ハンバーグ 花野菜サラダ 果物 みそ汁	人参スコーン スキムミルク	スキムミルク ツナ 牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳	ごま油 有塩バター 押麦 きび砂糖 薄力粉 パン粉 米	オレンジレモン果汁 玉葱 人参 こねぎ 赤ピーマン えのき 椎茸 ブロッコリー ほうれんそう れんこん
16	火	鶏煮こみうどん 厚揚げのネギ味噌焼 和え物 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) 生揚げ 鶏もも	油 きび砂糖 うどん ゆで	たんかん オレンジ 生姜 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ 胡瓜 小松菜 乾しいたけ バナナ ひじき
17	水	きびご飯 魚のピザ焼き キャベツときのこソテー 果物 カレー豆乳スープ	アガラサー スキムミルク	スキムミルク チーズ すけとうだら 牛乳 豆乳	きび砂糖 黒砂糖 強力粉 米 じゃがいも もちきび	玉葱 トマトホール缶 人参 にんにく パセリ キャベツ ぶどう レースン マッシュルーム りんご
18	木	麦ご飯 すき焼き煮 人参しりしり 果物 みそ汁	はりはりわかめ おにぎり お茶	牛肩ロース 豚肩ロース 卵 木綿豆腐	うすまき麩 油 押麦 きび砂糖 米 しらたき	切干し大根 人参 こねぎ 長ねぎ 小松菜 白菜 バナナ
19	金	あけぼのごはん 魚の玉葱ソースかけ キャベツの磯香和え 果物 みそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク 鮭 きな粉 絹ごし豆腐	白ごま 油 きび砂糖 くずでん粉 黒砂糖 米 すりごま	みかん ぶなしめじ 生 玉葱 トマト 人参 あおのり いんげん キャベツ チンゲン菜
20	土	三色丼 大根ソテー 果物 そうめん汁	炊き込みおにぎり お茶	鶏ひき肉 卵 油揚げ 油抜き	油 きび砂糖 そうめん 米	生姜 大根 玉葱 人参 こねぎ 乾しいたけ ほうれんそう りんご
22	月	きびご飯 鶏のステーキきのこだれ シマナーとチヂン二の炒め 果物 野菜スープ	バイクドポテト スキムミルク	スキムミルク ツナ 卵 鶏もも	ごま油 油 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉 もちきび	みかん 玉葱 コーン 缶 えのきたけ からしな 小松菜 乾しいたけ
23	火	麦ご飯 魚の西京焼き クービリチー 果物 ゆし豆腐	ココアクッキー スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 豚肩ロース ゆし豆腐	油 押麦 きび砂糖 薄力粉 米	刻み昆布 トマト 人参 こねぎ 乾しいたけ バナナ
24	水	ご飯 肉じゃが 納豆 キャベツツナ炒め 果物 みそ汁	豆乳フレンチ スキムミルク	スキムミルク ツナ 豚肩ロース 卵 油揚げ 豆乳 挽きわり納豆	白ごま 油 有塩バター きび砂糖 フランスパン 米 しらたき じゃがいも	みかん 玉葱 人参 人参 こねぎ キャベツ
25	木	カレーライス 温野菜サラダ フルーツヨーグルト レタススープ	さつま芋蒸しパン スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト 豚レバー 豆乳 鶏もも	油 有塩バター マヨネーズ 薄力粉 米 さつまいも じゃがいも はちみつ	オレンジ 生姜 大根 玉葱 人参 にんにく レタス パセリ バナナ レースン りんご ブロッコリー マッシュルーム わかめ
26	金	きびご飯 スクナーガー 魚のごまみりん焼き 果物 もずくみそ汁	りんごケーキ スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト(無糖) 白身魚 豚三枚肉 卵 生揚げ	油 加工糖 粉糖 きび砂糖 ごま 強力粉 米 片栗粉 もちきび	たんかん 大根 玉葱 人参 もずく いんげん 乾しいたけ 豆苗 りんご
27	土	親子丼 青菜のごま和え 果物 みそ汁	おかかごまおにぎり お茶	かつお節 卵 鶏もも	うすまき麩 白ごま きび砂糖 米 すりごま	玉葱 人参 こねぎ 白菜 バナナ ほうれんそう
29	月	麦ご飯 豚肉の味噌煮 ごぼうサラダ 果物 かき玉すまし汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 卵	マヨネーズ 押麦 きび砂糖 米 さつまいも すりごま	生姜 コーン 缶 人参 長ねぎ パセリ ごぼう ほうれんそう りんご
30	火	鶏そば ひじきのさっぱりサラダ 果物	鮭青菜おにぎり お茶	鮭 蒸しかまぼこ 鶏もも	白ごま ごま油 きび砂糖 ゆで沖縄そば 米	みかん 生姜 玉葱 コーン 缶 人参 こねぎ 長ねぎ からしな キャベツ 小松菜 ひじき
31	水	炊き込みご飯 魚の香味焼き クレソンともやし炒め 果物 みそ汁	豆腐のチーズケーキ スキムミルク	スキムミルク クリーム 牛乳 クリームチーズ めかじき 豚肩ロース 卵 油揚げ 木綿豆腐	ごま油 油 きび砂糖 薄力粉 米	オレンジ 大根 人参 こねぎ 赤ピーマン もやし クレソン 乾しいたけ ブロッコリー わかめ レモン汁

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

6日月曜日は成人式でお休みになります

離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
4日 (木)	新正月メニュー 黒米ごはん ぶりの照り焼き 果物 三色なます きんとん みそ汁	軟飯 魚の蒸し煮 大根和え さつまいもマッシュ みそ汁	全粥 魚マッシュ 大根マッシュ さつまいもマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・大根・さつまいも) すまし汁
午前	紅白サンド スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
午後				
5日 (金)	ご飯 白菜のクリームシチュー ブロッコリーソティ 果物	軟飯 ポトフ 温野菜 果物(りんご)	全粥 ポトフ 温野菜マッシュ 果物(りんご)	つぶし粥 ペースト(プロ・じゃが・人参) すまし汁
午前	くずもち スキムミルク	おにぎり	おじや	
午後				
6日 (土)	ピピン丼 きゅうり中華和え 果物 みそ汁 すまし汁	軟飯 肉野菜炒め煮 きゅうり和え 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 きゅうりマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・人参・小松菜) すまし汁
午前	塩昆布おにぎり お茶	軟飯おにぎり	おじや	
午後				
9日 (火)	和風スパゲティ パリポリサラダ 果物 コーンスープ	マカロニ野菜煮 キャベツと胡瓜サラダ 果物 コーンスープ	マカロニ野菜煮 サラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・キャベツ・小松菜) すまし汁
午前	ふりかけおにぎり	おにぎり	おじや	
午後				
10日 (水)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き風炒め 南瓜煮 果物 みそ汁	軟飯 肉だんごと野菜煮 南瓜そぼろあん 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 南瓜そぼろあん 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・人参) すまし汁
午前	ソフトクッキー☆ スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃがいもマッシュ	
午後				
11日 (木)	お弁当会	軟飯 鶏肉の蒸し焼き 麩チャンプルー 果物 みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜煮 麩と野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・キャベツ・人参) すまし汁
午前	焼きいも スキムミルク	しらすおにぎり	しらすおじや	
午後				
12日 (金)	きびご飯 魚フライ タルタルかけ 大根サラダ 果物 スープ	軟飯 魚とカラフル野菜の蒸し煮 大根サラダ 果物 スープ	全粥 魚とカラフル野菜マッシュ 大根マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・大根) すまし汁
午前	ジャムサンド スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
午後				
13日 (土)	中華あんかけ丼 豆腐サラダ 果物 みそ汁	軟飯 野菜のとろみ炒め 豆腐サラダ 果物 みそ汁	全粥 野菜と鶏ひき肉のとろみ炒め 豆腐サラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(トマト・チンゲン・豆腐) すまし汁
午前	ごまみそおにぎり お茶	みそ風味おにぎり	おじや	
午後				
15日 (月)	麦ご飯 根菜ハンバーグ 花野菜サラダ 果物 みそ汁	軟飯 ミニハンバーグ煮 花野菜サラダ 果物 みそ汁	全粥 玉葱そぼろ煮 花野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・ブロッコリー) すまし汁
午前	人参スコーン☆ スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃがいもマッシュ	
午後				
16日 (火)	鶏煮こみうどん 厚揚げのネギ味噌焼 和え物 果物	煮うどん 豆腐のネギ味噌煮 和え物 果物	煮こみうどん 豆腐と野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・小松菜・人参) くたくた煮うどん
午前	フルーツヨーグルト クラッカー	おにぎり	おじや	
午後				
17日 (水)	きびご飯 魚のピザ焼き キャベツときのこソティ 果物 スープ	軟飯 魚のトマトソースチーズ煮 キャベツ炒め 果物 スープ	全粥 魚のトマト煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・キャベツ) すまし汁
午前	アガラサー(強力粉)☆ スキムミルク	さつまいもやわらか煮	さつまいもマッシュ	
午後				
18日 (木)	麦ご飯 すき焼き煮 人参しりしり 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜煮 野菜炒め煮 果物 みそ汁	全粥 肉野菜煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・豆腐・人参) すまし汁
午前	はりはりわかめおにぎり	おにぎり	おじや	
午後				

離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
19日 (金) 午前	あけぼのごはん 魚の玉葱ソースかけ キャベツの磯香和え 果物 みそ汁	軟飯 魚の蒸し煮 キャベツの蒸し煮 果物 みそ汁	全粥 魚の蒸し煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・キャベツ・トマト) すまし汁
午後	ミルクもち お茶	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
20日 (土) 午前	三色丼 大根ンブシー 果物 そうめん汁	軟飯 つくね煮 大根ンブシー 果物 すまし汁	全粥 ほうれんそうそぼろ煮 大根マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草・冬瓜) すまし汁
午後	炊き込みおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
22日 (月) 午前	きびご飯 鶏のステーキきのこだれ シマナーとチークニの炒め 果物 スープ	軟飯 つくねあんかけ 人参しりしり 果物 すまし汁	全粥 玉葱そぼろあんかけ 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(小松菜・玉葱・人参) すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
23日 (火) 午前	麦ご飯 魚の西京焼き クーブイリチー 果物 ゆし豆腐	軟飯 魚の味噌蒸し煮 人参イリチー 果物 すまし汁	全粥 魚のマッシュ 人参イリチー 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(魚・トマト・人参) 豆腐すまし汁
午後	ココアクッキー スキムミルク	おにぎり	おじや	
24日 (水) 午前	発芽玄米ご飯 肉じゃが 納豆 キャベツツナ炒め みそ汁	軟飯 肉じゃが キャベツ炒め 果物 みそ汁	全粥 ひき肉じゃが キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが・人参・キャベツ) すまし汁
午後	豆乳フレンチ スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
25日 (木) 午前	カレーライス 温野菜サラダ フルーツヨーグルト レタススープ	軟飯 肉野菜炒め煮 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト すまし汁	全粥 肉団子とじゃが煮 ブロッコリーマッシュ フルーツヨーグルト すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・じゃが・人参) すまし汁
午後	さつま芋蒸しパン☆ スキムミルク	おにぎり	おじや	
26日 (金) 午前	きびご飯 ヌンクークァー 魚のごまみりん焼き 果物 みそ汁	軟飯 白身魚蒸し煮 野菜やわらか煮 果物 みそ汁	全粥 白身魚のマッシュ 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・大根・人参・白身魚) すまし汁
午後	りんごケーキ スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
27日 (土) 午前	親子丼 青菜のごま和え 果物 みそ汁 みそ汁	軟飯 鶏と野菜の煮物 青菜和え 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 青菜和え 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん・人参) すまし汁
午後	おかかごまおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
29日 (月) 午前	麦ご飯 豚肉の味噌煮 ごぼうサラダ 果物 すまし汁	軟飯 肉団子みそ煮 人参サラダ 果物 すまし汁	全粥 ほうれん草そぼろ煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん・人参) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
30日 (火) 午前	鶏そば ひじきのさっぱりサラダ 果物	軟飯 鶏と玉葱煮 ひじきサラダ 果物 煮うどん	全粥 鶏と野菜煮 サラダマッシュ 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(キャベツ・小松菜・人参) 南瓜みそ汁
午後	鮭青菜おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
31日 (水) 午前	炊き込みご飯 魚の香味焼き クレソンともやし炒め 果物 みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 青菜和え 果物 みそ汁	全粥 白身魚のマッシュ 青菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
午後	豆腐のチーズケーキ スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※離乳食は児の発達によって調整しています