



# 1月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 坂本

日曜日	日曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	18	ご飯 清汁 松風焼き トマト添え ほうれん草のなめ茸和え 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖	1 3	米 板麩 パン粉 白ごま	鶏挽肉 卵 かまぼこ	えのき 葱 玉葱 生姜 トマト 人参 キャベツ ほうれん草 なめ茸 みかん	スキムミルク 午前 午後 牛乳 卵サンド	せんべい
5	19	ご飯 味噌汁 ぶりの中華風香り揚げ ブロッコリー添え 春雨の酢の物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	油揚げ ぶり ハム	人参 白菜 葱 生姜 葱 ブロッコリー 人参 もやし 胡瓜 わかめ	スキムミルク 牛乳 りんごの ホットケーキ	ゼリー
6	21	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ トマト添え 白菜のお浸し	だし汁 味噌 ケチャップ ソース だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 パン粉	油揚げ 豚挽肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	人参 葱 玉葱 南瓜 ブロッコリー トマト 人参 白菜 ほうれん草	スキムミルク 牛乳 カップ まんじゅう	ビスケット
7	24	クロワッサン ワンタンスープ マカロニグラタン 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 酢 油 砂糖	1 2 2	パン ワンタン 小麦粉 バター マカロニ	豚肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ ツナ	人参 白菜 葱 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 七草おじや	クッキー
11	25	ご飯 けんちん汁 はんぺんの磯辺揚げ トマト添え ひじきの煮物	だし汁 醤油 塩 醤油 砂糖	1 2 2	米 天ぷら粉 油	鶏肉 豆腐 はんぺん チーズ さつま揚げ	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 青のり トマト 人参 ひじき 干椎茸 いんげん	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ラスク
12	26	根菜たっぷりキーマーカレー 清汁 南瓜のキッシュ ブロッコリー添え 果物	カレールー だし汁 醤油 塩 こしょう	3 1 1	米	豚挽肉 大豆 卵 ハム 牛乳 チーズ 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 ごぼう ピーマン トマトジュース えのき わかめ 葱 南瓜 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー バナナ	スキムミルク 牛乳 プルーン ビスケット	せんべい
13	27	ご飯 味噌汁 筑前煮 厚焼き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 卵	わかめ 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 絹さや ほうれん草 りんご	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	ヨーグルト クラッカー
14	28	ご飯 なめこ汁 餃子風バーグ トマト添え 切干大根のサラダ	だし汁 味噌 醤油 ごま油 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	米 パン粉 白ごま	豆腐 豚挽肉 ツナ	なめこ 葱 にんにく 生姜 ニラ キャベツ トマト 人参 胡瓜 切干大根 コーン	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	ビスケット
17	31	バターロール クリームシチュー 鮭のパン粉焼き 春雨とほうれん草の炒め物	コンソメ 塩 塩 こしょう カレー粉 醤油	1 2 2	パン 小麦粉 バター じゃが芋 パン粉 オリーブ油 春雨	ベーコン 牛乳 生クリーム 鮭 ハム 卵	人参 玉葱 しめじ グリーンピース パセリ にんにく 生姜 葱 人参 ほうれん草	スキムミルク お茶 すいとん	バナナ
8	22	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 果物	コンソメ 味噌 醤油 みりん	3 2	うどん	豚肉 豆腐 卵 鶏挽肉	人参 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜 人参 干椎茸 竹の子 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
15	29	きつねうどん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん	2 2	うどん	油揚げ 豚肉 厚揚げ	人参 ほうれん草 生姜 人参 竹の子 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
20	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキのチーズサンドフライ ブロッコリー添え さつま芋のサラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 こしょう マヨネーズ	1 1 2 2	米 小麦粉 パン粉 油 さつま芋	鶏肉 カジキ チーズ 卵 ハム	人参 ごぼう しめじ グリンピース もずく えのき 三つ葉 ブロッコリー 人参 胡瓜 でこぼん	スキムミルク お茶 プリン アラモード	ラスク

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	591 Kcal	500Kcal	533 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.7 g

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

\*午前のおやつはひまわり組以下です。  
\*給食展示 7日・20日・27日

# 1月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 坂本

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	18	ご飯 清汁 松風焼き トマト添え ほうれん草のなめ茸和え 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 板麩 パン粉	鶏挽肉 卵	えのき 葱 玉葱 生姜 トマト 人参 キャベツ ほうれん草 なめ茸 みかん	ミルク 卵サンド	せんべい
5	19	ご飯 味噌汁 ぶりの中華風香り揚げ ブロッコリー添え 春雨の酢の物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	油揚げ ぶり ハム	人参 白菜 葱 生姜 葱 ブロッコリー 人参 もやし 胡瓜 わかめ	ミルク りんごの ホットケーキ	ゼリー
6	21	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ トマト添え 白菜のお浸し	だし汁 味噌 ケチャップ ソース だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 パン粉	油揚げ 豚挽肉 卵 豆腐 かつお節	人参 葱 玉葱 南瓜 ブロッコリー トマト 人参 白菜 ほうれん草	ミルク カップ まんじゅう	ビスケット
7	24	ジャムサンド ワンタンスープ マカロニグラタン 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 酢 油 砂糖	1 2 2	パン ワンタン 小麦粉 バター マカロニ	豚肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ ツナ	いちごジャム 人参 白菜 葱 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	ミルク お茶 七草おじや	クッキー
11	25	ご飯 けんちん汁 鱈の磯辺揚げ トマト添え ひじきの煮物	だし汁 醤油 塩 醤油 砂糖	1 2 2	米 天ぷら粉 油	鶏肉 豆腐 鱈	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 青のり トマト 人参 ひじき 干椎茸 いんげん	ミルク スイートポテト	ラスク
12	26	根菜たっぷりキーマーカレー 清汁 南瓜のキッシュ ブロッコリー添え 果物	カレールー だし汁 醤油 塩 こしょう	3 1 1	米	豚挽肉 大豆 卵 ハム 牛乳 チーズ 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 ごぼう ピーマン トマトジュース えのき わかめ 葱 南瓜 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー バナナ	ミルク プルーン ビスケット	せんべい
13	27	ご飯 味噌汁 筑前煮 厚焼き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 卵	わかめ 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 絹さや ほうれん草 りんご	ミルク ブラウニー	ヨーグルト クラッカー
14	28	ご飯 なめこ汁 餃子風バーグ トマト添え 切干大根のサラダ	だし汁 味噌 醤油 ごま油 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	米 パン粉	豆腐 豚挽肉 ツナ	なめこ 葱 にんにく 生姜 ニラ キャベツ トマト 人参 胡瓜 切干大根 コーン	ミルク バナナケーキ	ビスケット
17	31	ジャムサンド クリームシチュー 鮭のパン粉焼き 春雨とほうれん草の炒め物 味噌煮込みうどん	コンソメ 塩 塩 こしょう カレー粉 醤油 コンソメ 味噌	1 2 2 3	パン 小麦粉 バター じゃが芋 パン粉 オリーブ油 うどん	ベーコン 牛乳 生クリーム 鮭 ハム 卵 豚肉	いちごジャム 人参 玉葱 しめじ グリーンピース パセリ にんにく 生姜 葱 人参 ほうれん草 人参 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜 人参 干椎茸 竹の子 グリンピース バナナ	ミルク お茶 すいとん	バナナ
8	22	炒り豆腐 果物	醤油 みりん	2	豆腐 卵 鶏挽肉	豆腐 卵 鶏挽肉	人参 ほうれん草 生姜 人参 竹の子 ピーマン バナナ	ミルク ジャムサンド	せんべい
15	29	きつねうどん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん	2 2	うどん	油揚げ 豚肉 厚揚げ	人参 ほうれん草 生姜 人参 竹の子 ピーマン バナナ	ミルク ジャムサンド	せんべい
20	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキのチーズサンドフライ ブロッコリー添え さつま芋のサラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 こしょう マヨネーズ	1 1 2 2	米 小麦粉 パン粉 油 さつま芋	鶏肉 カジキ チーズ 卵 ハム	人参 ごぼう しめじ グリンピース もずく えのき 三つ葉 ブロッコリー 人参 胡瓜 でこぼん	ミルク お茶 プリン アラモード	ラスク

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	533 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】  
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味  
【 留意点 】 野菜は食べやすく切る。  
切干大根はやわらかく煮る。

\*給食展示 7日・20日・27日

