

離乳食予定献立表(7~8か月ころ)

2024年01月

白百合乳児保育園

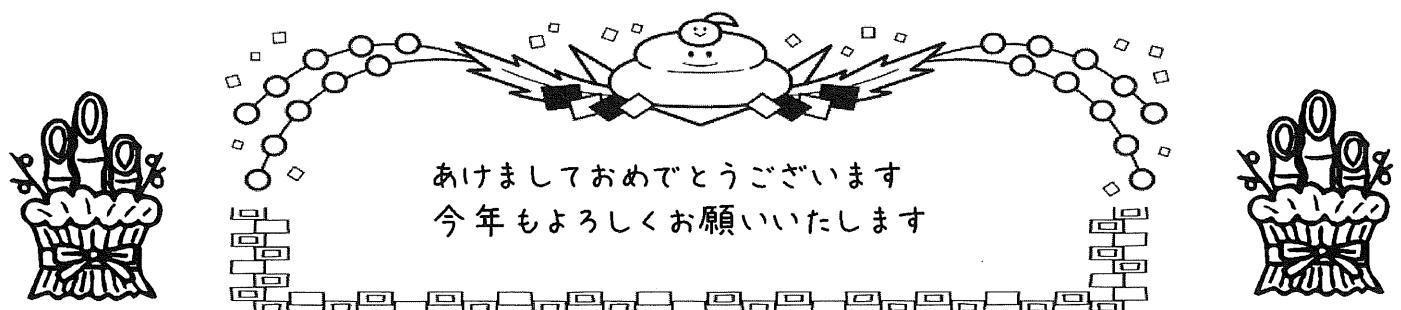
日付	献立名	材料名
04木	おかゆ みそ汁 高野豆腐の含め煮 ボイル野菜	米/ ほうれんそう/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
05金	おかゆ みそ汁 しらすの野菜煮 ボイル野菜	米/ さつまいも/たまねぎ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
06土	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふきいも	米/ にんじん/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
09火	おかゆ やさいスープ しらすのトマト煮 ボイル野菜	米/ キャベツ/にんじん/なす/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/トマトピューレ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
10水	おかゆ すまし汁 鶏そぼろ煮 大根煮	米/ かぶ/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/三温糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ だいこん/かつお・昆布だし汁/
11木	おかゆ 納豆汁 しらすのとろみ煮 ボイル野菜	米/ 挽きわり納豆/だいこん/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
12金	おかゆ すまし汁 煮魚 ふかし芋	米/ 凍り豆腐/にんじん/こまつな/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/かつおだし汁/片栗粉/ さつまいも/
13土	おかゆ みそ汁 高野豆腐の野菜あん ボイル野菜	米/ じゃがいも/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/たまねぎ/にんじん/こまつな/片栗粉/かつおだし汁/ にんじん/
15月	おかゆ 野菜スープ しらすのとろみ煮 ボイルポテト	米/ キャベツ/にんじん/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/プロッコリー/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
16火	おかゆ みそ汁 白身魚と大根の煮物 ボイル野菜	米/ はくさい/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/だいこん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
17水	おかゆ みそ汁 鶏そぼろ煮 ボイル野菜	米/ だいこん/にんじん/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
18木	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ じゃがいも/はくさい//米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。





日付	献立名	材料名
19金	おかゆ 野菜スープ 鶏そぼろのトマト煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/ほうれんそう/キャベツ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/トマト缶/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
20土	おかゆ みそ汁 しらすのとろみ煮 ふかし芋	米/ こまつな/キャベツ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
22月	おかゆ みそ汁 豆腐の煮物 粉ふき芋	米/ キャベツ/ほうれんそう/かぶ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
23火	おかゆ みそ汁 魚の根菜煮 ふかし芋	米/ はくさい/たまねぎ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/にんじん/だいこん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
24水	おかゆ コーンスープ 豆腐のトロトロ煮 ボイル野菜	米/ クリームコーン缶/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ 絹ごし豆腐/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
25木	おかゆ 野菜スープ 鶏そぼろ煮 ボイルポテト	米/ キャベツ/にんじん/ほうれんそう/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
26金	おかゆ スープ 豆腐のトロトロ煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
27土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすのやさい煮 粉ふき芋	米/ キャベツ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
29月	おかゆ みそ汁 しらすのとろみ煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/にんじん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
30火	おかゆ すまし汁 魚のみそ煮 粉ふき芋	米/ 絹ごし豆腐/にんじん//かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
31水	おかゆ 納豆汁 鶏そぼろ煮 ボイル野菜	米/ 挽きわり納豆/はくさい/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



離乳食予定献立表(9~11か月ころ)

2024年01月

白百合乳児保育園

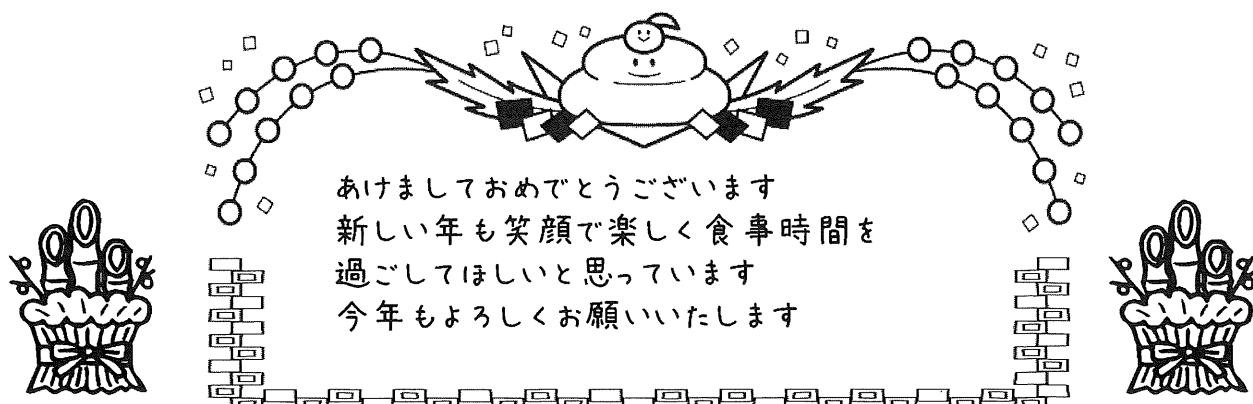
日付	献立名	材料名
04木	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 ボイル野菜	米/ ほうれんそう/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/じゃがいも/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
05金	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナの野菜煮 ボイル野菜	米/ さつまいも/たまねぎ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/にんじん/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
06土	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 粉ふきいも	米/ にんじん/ほうれんそう/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
09火	おかゆ/軟飯 やさいスープ トマト煮込みバーグ ボイル野菜	米/ キャベツ/にんじん/なす/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマトピューレ/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
10水	おかゆ/軟飯 すまし汁 鶏つくねのみぞ煮 大根煮	米/ かぶ/たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ だいこん/かつお・昆布だし汁/
11木	おかゆ/軟飯 納豆汁 キャベツバーグ ボイル野菜	米/ 挽きわり納豆/だいこん/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/豚 赤身挽肉/片栗粉/キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
12金	おかゆ/軟飯 すまし汁 煮魚 ふかし芋	米/ 凍り豆腐/にんじん/こまつな/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ さつまいも/
13土	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の野菜あん ボイル野菜	米/ じゃがいも/キャベツ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/たまねぎ/にんじん/こまつな/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/ にんじん/
15月	おかゆ/軟飯 野菜スープ 和風ハンバーグ ボイルポテト	米/ キャベツ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/プロッコリー/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
16火	おかゆ/軟飯 みそ汁 白身魚と大根の煮物 ボイル野菜	米/ はくさい/こまつな/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
17水	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ だいこん/にんじん/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
18木	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ じゃがいも/はくさい/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。





日付	献立名	材料名
19金	おかゆ/軟飯 野菜スープ 鶏つくねのトマト煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/ほうれんそう/キャベツ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/トマト缶/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
20土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすのとろみ煮 ふかし芋	米/ こまつな/キャベツ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
22月	おかゆ/軟飯 みそ汁 豆腐の煮物 粉ふき芋	米/ キャベツ/ほうれんそう/かぶ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
23火	おかゆ/軟飯 みそ汁 魚の根菜煮 ふかし芋	米/ はくさい/たまねぎ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/にんじん/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
24水	おかゆ/軟飯 コーンスープ マーボー豆腐風 ボイル野菜	米/ クリームコーン缶/たまねぎ/にんじん/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/キャベツ/しょうゆ/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
25木	おかゆ/軟飯 野菜スープ 鶏つくね煮 ボイルポテト	米/ キャベツ/にんじん/ほうれんそう/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
26金	おかゆ/軟飯 わかめスープ きのこあんかけバーグ ボイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/生わかめ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しめじ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
29月	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすのとろみ煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/にんじん/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
30火	おかゆ/軟飯 すまし汁 魚のみぞ煮 粉ふき芋	米/ 絹ごし豆腐/にんじん/もやし/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
31水	おかゆ/軟飯 納豆汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ 挽きわり納豆/はくさい/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



離乳完了食・乳児食予定献立表

2024年01月

白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
04 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ゆかりごはん みそ汁 鶏じゃが ひじきのサラダ レーズン南瓜	胚芽米、米 みそ汁 じゃがいも、きび糖 油、きび糖	凍り豆腐、米みそ 鶏ひき肉	ゆかり ねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん にんじん、コーン、ひじき かぼちゃ、干しうどん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 米酢、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	豆乳蒸しパン 牛乳	米粉、米油、きび糖 牛乳	豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー、食塩
05 金	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しうどん	
	昼食	ごはん みそ汁 凍り豆腐のそぼろ煮 刻み昆布の炒め煮 あめいも	胚芽米、米 みそ汁 きび糖 きび糖 さつまいも、水あめ、油	米みそ 豚ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶	ねぎ、生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	じやこまぜごはん 麦茶	胚芽米、米、ごま油	しらす干し、かつお節	あおのり	しょうゆ
06 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のごま焼き じゃが芋のきんぴら風 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、ごま油、きび糖	米みそ さけ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ にんじん みかん缶	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	コーンマヨクラッカー 麦茶	クラッcker、マヨネーズ		コーン、たまねぎ	
09 火	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん ドライカレー	胚芽米、米 油、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ マッシュルーム、しょうが、にんにく キャベツ、コーン、きゅうり、ひじき	ケチャップ、ソース 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	はるさめサラダ チーズ	はるさめ、油、きび糖	チーズ	はるさめ、油、きび糖	オレンジ果汁、みかん缶、かんてん
10 水	午前おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん お吸い物 松風焼き 柚子なます 黒豆	胚芽米、米 片栗粉、きび糖 きび糖 きび糖	かまぼこ 鶏ひき肉、米みそ 黒豆(乾)	かぶ、かぶの葉 たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しうどん	しょうゆ
11 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	みかん	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き やさい炒め 青菜納豆	胚芽米、米 油 油	米みそ 豚肉(もも) 納豆	だいこん、ねぎ、生わかめ たまねぎ、しょうが キャベツ、しめじ、にんじん、にんにく ほうれんそう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	おしるこ 麦茶	さつまいも、きび糖	あずき(乾)		食塩
12 金	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しうどん	
	昼食	ごはん こづゆ 魚の幽庵焼き お煮しめ 切昆布煮(乳児)	胚芽米、米 さといも 油 きび糖 きび糖	さわら 凍り豆腐	ねぎ、こまつな、黒きくらげ ゆず果汁 にんじん、ごぼう 刻みこんぶ、かんぴょう(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩、しょうゆ 酒、かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツ茶きん 牛乳	さつまいも、水あめ	牛乳	りんご、パイン缶	



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願ひいたします



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
13 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 生揚げの野菜あんかけ しらす和え 果物	胚芽米、米 みそ汁 片栗粉、きび糖	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、きび糖	米みそ 豚ひき肉、生揚げ しらす干し	葉ねぎ、生わかめ たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ みかん
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶、ごま		煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
15 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん ジュリアンスープ ハンバーグ カラフルソテー ボイルブロッコリー	胚芽米、米 油	バーコン 豚ひき肉、豆乳、おから		キャベツ、たまねぎ にんじん、ビーマン、コーン ブロッコリー
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩
16 火	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の塩焼き 小松菜の煮浸し 酢の物	胚芽米、米 きび糖	米みそ さば さつま揚げ	はくさい、しめじ、ねぎ	煮干だし汁 酒、食塩 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳		いちごジャム、ブルーベリージャム
17 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かばちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 ひじきの炒り煮 ごまかぼちゃ	胚芽米、米 きび糖	凍り豆腐、米みそ 鶏もも肉 ちくわ ごま油、きび糖 きび糖	だいこん、ねぎ たまねぎ、レモン果汁 にんじん、ひじき かぼちゃ	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	りんごのピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、油	ピザ用チーズ 牛乳	りんご	ドライイースト、食塩
18 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	みかん	
	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 おかか白菜	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ さわら 油揚げ かぶお節	たまねぎ、生わかめ あおのり ねぎ、切り干しだいこん はくさい	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	フレークヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	干しうどん	
19 金	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん グリーンチキンカレー 和風サラダ ウィンナー	胚芽米、米 油、きび糖	牛乳、鶏むね肉、脱脂粉乳、バター		しょうゆ、ソース、カレー粉、食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、胚芽米	あずき(乾)、黒ごま		米酢、しょうゆ
20 土	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつまいのレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん キャベツ にんじん、レモン果汁 みかん	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	コーン	ベーキングパウダー、食塩
22 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 白和え 香りおひたし	胚芽米、米 じゃがいも、しらたき、きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 木綿豆腐、すりごま	キャベツ、ねぎ、しめじ たまねぎ、にんじん ほうれんそう、にんじん かぶ、かぶの葉、ゆず果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	のりトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ 牛乳	焼きのり	しょうゆ



*入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
23 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	みかん	
	昼食	ごはん みそ汁 魚の油ろし煮 刻み昆布のごま炒め 梅和え	胚芽米、米 さつまいも きび糖 ごま油、きび糖 きび糖	米みそ さけ さつま揚げ、ごま	たまねぎ、こまつな だいこん にんじん、刻みこんぶ はくさい、うめ干し	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 酒、しょうゆ
	午後おやつ	キャロットクッキー 牛乳	小麦粉、米粉、油、ラード、きび糖	豆乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
24 水	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん 粟米湯（ユイミータン） 麻婆豆腐 炒三鮮（チャオサンシン） 涼拌（リヤンパン）	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 ごま油 油、きび糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	ラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	豚肉（肩ロース）	ねぎ、生わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん 酒、食塩
25 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん スープ 鶏のカレー照り焼き ほうれん草ソテー パセリポテト	胚芽米、米 油 じゅがいも	ベーコン 鶏もも肉	キャベツ、こんぶ、たまねぎ たまねぎ ほうれんそう、にんじん、コーン パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	炊きごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	しめじ、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ、食塩
26 金	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン（乾）	
	昼食	ごはん わかめスープ 焼き肉 チャブチエ うま塩もやし	胚芽米、米 ごま油 油、きび糖 はるさめ、きび糖 ごま油	豚肉	生わかめ、ねぎ、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく チングンサイ、しめじ、にんじん もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	みぞれチヂミ 牛乳	米粉、小麦粉、きび糖	しらす干し、米みそ 牛乳	にら	かつおだし汁、みりん
27 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン マセドアンサラダ 果物	胚芽米、米 みそ汁 じゃがいも、油、きび糖	米みそ 鶏もも肉	キャベツ、しめじ、にんじん たまねぎ にんじん、きゅうり みかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、食塩
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
29 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの上新粉揚げ キャベツのしらす煮 人参サラダ	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉、上新粉 きび糖 油、きび糖	米みそ 豚レバー しらす干し	たまねぎ、切り干しだいこん キャベツ、しめじ にんじん、干しうどう	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	きつねうどん 麦茶	ゆでうどん、片栗粉	油揚げ	ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、みりん
30 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 魚の味噌煮 じゅがいものごま炒め もずく酢	胚芽米、米 きび糖 じゅがいも、ごま油 きび糖	絹ごし豆腐 さば、米みそ すりごま	葉ねぎ、とろろこんぶ しょうが にんじん もずく、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	胚芽米	米みそ		みりん
31 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏のつくね焼き ごぼう煮 そぼろ納豆	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉 納豆	はくさい、ねぎ、きょうな たまねぎ ごぼう、にんじん 切り干しだいこん、ゆかり	煮干だし汁 しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	いちごボンチ 牛乳	きび糖	牛乳	りんご、いちご、レモン果汁、かんてん	



知っておきたい!
栄養素シリーズ⑨

《ビタミンB6》

- 【ビタミンB6の特徴】
 - ・ビタミンB6は、多くの酵素に対する補酵素の成分として役割を担っています。
 - ・たんぱく質を分解:筋肉・肌・髪・爪・歯などの健康維持
 - ・脂質の代謝:肝臓に脂肪がたまらないように守る
 - ・肌・髪・粘膜の代謝:肌荒れや口内炎から守る
 - ・ホルモンバランスを整える:月経前の症状を和らげる
妊娠中のつわりを和らげる
 - ・神経伝達物質を作る:気持ちを安定させる
 - ・ビタミンB6は単独で不足することはほとんどありません。一般的には、ビタミンB12や葉酸など他のビタミンB群の不足と同時に起こるとされています。また水溶性ビタミンで余剰分は尿中に排出されるため、普段の食事で過剰摂取となることはほとんどありません。
- 【ビタミンB6を多く含む食品】
 - ・肉類(牛レバー、鶏レバー、鶏ささ身、豚レバー等)
 - ・魚類(かつお、マグロ、鮭、するめいか等)
 - ・いも類(さつまいも、じゃがいも等)
 - ・その他(玄米、バナナ、ブロッコリー等)
- 【ビタミンB6を摂るポイント】
 - ・ビタミンは体内ではほとんど作られないので食品から摂取する必要があります。冷凍保存や調理での損失が多いので鮮度のよい魚や肉から摂取しましょう。植物性食品に含まれるB6は体内での利用率が低いため動物性食品から摂ったほうが効率がよいです。



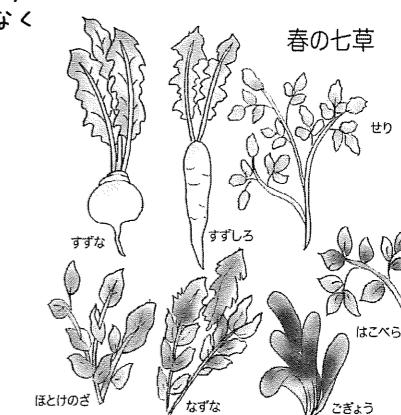
★ 春の七草を味わいましょう★

1月7日に「七草がゆ」を食べる風習があります。寒い冬に不足しがちなビタミン類を含む青菜と消化のよいお粥の食べ合わせは、胃腸への負担が少なく年末年始のご馳走で疲れている胃腸をいたわる効果もあります。ビタミン類を補給・免疫力をアップさせて、風邪を予防しましょう!

☆春の七草と効果

1. セリ: 食物繊維が豊富で便秘の予防に効果的。冷えや風邪の予防効果。
2. なすな: 鉄やカルシウムが豊富で、貧血の予防に効果的。
3. ごぎょう: たんぱく質やミネラルが豊富で扁桃腺や胃炎を鎮める作用。
4. はこべら: カルシウムや鉄などのミネラルが豊富で整腸作用に効果的。
5. ほとけのざ: 胃腸の調子を整える作用。
6. すずな: 食物繊維やミネラルが豊富で体の抵抗力を上げる効果。
7. すずしろ: 食物繊維が豊富で便秘予防に効果的。

7日(日)に、ご家庭で「春の七草」を味わってみてくださいね。鍋物後の雑炊やまし汁にするのもおすすめです!



幼児食予定献立表

2024年01月

白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

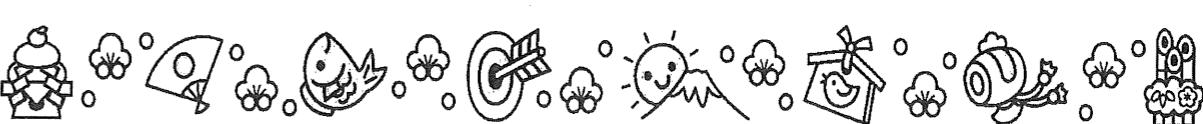
日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
04 木	昼食	ゆかりごはん みそ汁 鶏じやが ひじきのサラダ レーズン南瓜	胚芽米、米 凍り豆腐、米みそ 鶏ひき肉 油、きび糖	ゆかり ねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん にんじん、コーン、ひじき かぼちゃ、干しうどう	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 米酢、食塩 しょうゆ	
	午後おやつ	豆乳蒸しパン 牛乳	米粉、米油、きび糖 豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー、食塩	
05 金	昼食	ごはん みそ汁 凍り豆腐のそぼろ煮 刻み昆布の炒め煮 あめいも	胚芽米、米 米みそ 豚ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶 さつまいも、水あめ、油	ねぎ、生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ	
	午後おやつ	じやこまぜごはん 麦茶	胚芽米、米、ごま油	しらす干し、かつお節	あおのり	しょうゆ
06 土	昼食	ごはん みそ汁 魚のごま焼き じゅが芋のきんぴら風 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、ごま油、きび糖	米みそ さけ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ にんじん みかん缶	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	コーンマヨクラッカー 麦茶	クラッカー、マヨネーズ		コーン、たまねぎ	
09 火	昼食	雑穀入りごはん ドライカレー	胚芽米、米、五穀 油、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ マッシュルーム、しょうが、にんにく キャベツ、コーン、きゅうり、ひじき	ケチャップ、ソース 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	はるさめサラダ チーズ	はるさめ、油、きび糖	チーズ		
10 水	昼食	ごはん お吸い物 松風焼き 柚子なます 黒豆	胚芽米、米 片栗粉、きび糖 きび糖 きび糖	かまぼこ 鶏ひき肉、米みそ 黒豆（乾）	かば、かばの葉 たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しうどう	しょうゆ
11 木	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き やさい炒め 青菜納豆 果物	胚芽米、米 油 油	米みそ 豚肉（もも） 納豆	だいこん、ねぎ、生わかめ たまねぎ、しょうが キャベツ、しめじ、にんじん、にんにく ほうれんそう みかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	おしるこ 麦茶	さつまいも、きび糖	あずき（乾）		食塩
12 金	昼食	雑穀入りごはん こづゆ 魚の幽庵焼き お煮しめ 昆布巻き	胚芽米、米、五穀 さといも 油 きび糖 きび糖	さわら 凍り豆腐	ねぎ、こまつな、黒きくらげ ゆず果汁 にんじん、ごぼう こんぶ、かんぴょう（乾）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツ茶きん 牛乳	さつまいも、水あめ	牛乳	りんご、パイン缶	
13 土	昼食	ごはん みそ汁 生揚げの野菜あんかけ しらす和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、きび糖	米みそ 豚ひき肉、生揚げ しらす干し	葉ねぎ、生わかめ たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ 酒、しょうゆ
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶、ごま	にんじん	しょうゆ、酒

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

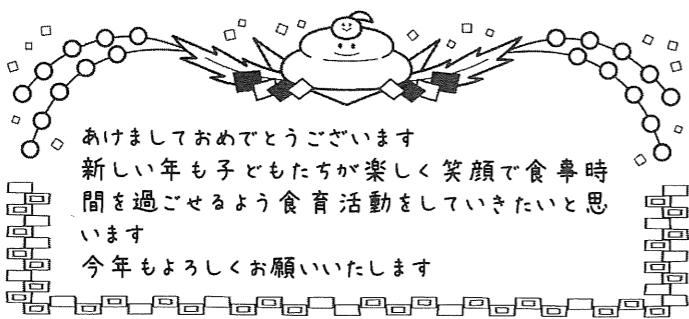


日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15 月	昼食	ごはん ジュリアンスープ ハンバーグ カラフルソテー ポイルブロッコリー	胚芽米、米 油 マヨドレ	ペーコン 豚ひき肉、豆乳、おから	キャベツ、たまねぎ たまねぎ にんじん、ピーマン、コーン ブロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉 ケチャップ、ソース、食塩
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩
16 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の塩焼き 小松菜の煮浸し 酢の物	胚芽米、米、五穀 米みそ さば さつま揚げ きび糖	はぐさい、しめじ、ねぎ こまつな、にんじん だいこん、生わかめ	煮干だし汁 酒、食塩	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳		いちごジャム、ブルーベリージャム
17 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 ひじきの炒り煮 ごまかぼちゃ	胚芽米、米 きび糖 ごま油、きび糖 きび糖	凍り豆腐、米みそ 鶏もも肉 ちくわ すりごま	だいこん、ねぎ たまねぎ、レモン果汁 にんじん、ひじき かぼちゃ	煮干だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	りんごのピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、油	ピザ用チーズ 牛乳	りんご	ドライイースト、食塩
18 木	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 おかか白菜 果物	胚芽米、米 じゃがいも 魚の磯辺揚げ 片栗粉、油 きび糖	米みそ さわら 油揚げ かつお節	たまねぎ、生わかめ あおのり ねぎ、切り干しだいこん はくさい みかん	煮干だし汁 酒、食塩
	午後おやつ	フレークヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト（無糖）、脱脂粉乳	干しうどう	
19 金	昼食	雑穀入りごはん グリーンチキンカレー	胚芽米、米、五穀 和風サラダ ワインナー	牛乳、鶏むね肉、脱脂粉乳、バター 油、きび糖	たまねぎ、トマト缶、りんご、ほうれんそう、にんじん、セロリ、トマトピューレ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ソース、カレー粉、食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、胚芽米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
20 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ 豚肉（もも）	たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん キャベツ、もやし、にんじん、ひじき	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	コーン	ベーキングパウダー、食塩
22 月	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 白和え 香りおひたし	胚芽米、米 じゃがいも、しらたき、きび糖 きび糖	米みそ 豚肉（もも） 木綿豆腐、すりごま	キャベツ、ねぎ、しめじ たまねぎ、にんじん ほうれんそう、にんじん かぶ、かぶの葉、ゆず果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	のりトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ 牛乳	焼きのり	
23 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のおろし煮 刻み昆布のごま炒め 梅和え 果物	胚芽米、米、五穀 さつまいも きび糖 ごま油、きび糖 きび糖	米みそ さけ さつま揚げ、ごま	たまねぎ、こまつな だいこん にんじん、刻みこんぶ はくさい、うめ干し みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	キヤロットクッキー 牛乳	小麦粉、米粉、米油、ラード、きび糖	豆乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
24 水	昼食	ごはん 粟米湯(コイミータン) 麻婆豆腐 炒三鮮(チャオサンシン) 涼拌(リヤンパン)	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ごま油 油、きび糖	血や肉や骨になるもの クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく キャベツ	体の調子を整えるもの かつお・昆布だし汁、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、食塩	その他
	午後おやつ	ラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油 豚肉(肩ロース)	ねぎ、生わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん 酒、食塩	
25 木	昼食	ごはん スープ 鶏のカレー照り焼き ほうれん草ソテー パセリポテト 果物	胚芽米、米 ペーパー ^油 鶏もも肉 じゃがいも	キャベツ、こんぶ(だし用)、たまねぎ たまねぎ ほうれんそう、にんじん、コーン パセリ りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ 食塩	
	午後おやつ	炊きごはん 麦茶	胚芽米、米 ツナ缶	しめじ、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ、食塩	
26 金	昼食	雑穀入りごはん わかめスープ 焼き肉 チャブチエ うま塩もやし	胚芽米、米、五穀 ごま油 油、きび糖 はるさめ、きび糖 ごま油	豚肉(肩ロース)	生わかめ、ねぎ、コーン たまねぎ、しうが、にんにく チングンサイ、しめじ、にんじん もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	みそだれチヂミ 牛乳	米粉、小麦粉、きび糖 牛乳	しらす干し、米みそ 牛乳	にら	かつおだし汁、みりん
27 土	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン マセドアンサラダ 果物	胚芽米、米 米みそ 鶏もも肉	キャベツ、しめじ、にんじん たまねぎ、きゅうり みかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、食塩	
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
29 月	昼食	ごはん みそ汁 レバーの上新粉揚げ キャベツのしらす煮 人参サラダ	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉、上新粉 きび糖	米みそ 豚レバー しらす干し	たまねぎ、切り干しだいこん キャベツ、しめじ にんじん、干しうどう	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	きつねうどん 麦茶	ゆでうどん、片栗粉	油揚げ	ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、みりん
30 火	昼食	雑穀入りごはん とろろ昆布のおすまし 魚の味噌煮 じゃがいものごま炒め もずく酢 果物	胚芽米、米、五穀 きび糖 じゃがいも、ごま油 きび糖	絹ごし豆腐 さば、米みそ すりごま	葉ねぎ、とろろこんぶ しうが にんじん もずく、もやし りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	胚芽米	米みそ		みりん
31 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏のつくね焼き ごぼう煮 そぼろ納豆	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉 納豆	はくさい、ねぎ、きょうな たまねぎ ごぼう、にんじん 切り干しだいこん、ゆかり	煮干だし汁 しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	いちごポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	りんご、いちご、レモン果汁、かんてん	



知っておきたい!
栄養素シリーズ⑨

『ビタミンB6』

- 【ビタミンB6の特徴】
- ・ビタミンB6は、多くの酵素に対する補酵素の成分として役割を担っています。
- ・たんぱく質を分解:筋肉・肌・髪・爪・歯などの
- ・脂質の代謝:肝臓に脂肪がたまらないように守る
- ・肌・髪・粘膜の代謝:肌荒れや口内炎から守る
- ・ホルモンバランスを整える:月経前の症状を和らげる
- ・神経伝達物質を作る:気持ちを安定させる
- ・ビタミンB6は単独で不足することはほとんどありません。一般的には、ビタミンB12や葉酸など他のビタミンB群の不足と同時に起こるとされています。また水溶性ビタミンで余剰分は尿中に排出されるため、普段の食事で過剰摂取となることはほとんどありません。

- 【ビタミンB6を多く含む食品】
- ・肉類(牛レバー、鶏レバー、鶏ささ身、豚レバー等)
- ・魚類(かつお、マグロ、鮭、するめいか等)
- ・いも類(さつまいも、じゃがいも等)
- ・その他(玄米、バナナ、ブロッコリー等)

- 【ビタミンB6を摂るポイント】
- ・ビタミンは体内でほとんど作られないので食品から摂取する必要があります。冷凍保存や調理での損失が多いので鮮度のよい魚や肉から摂取しましょう。植物性食品に含まれるB6は体内での利用率が低いため動物性食品から摂ったほうが効率がよいです。



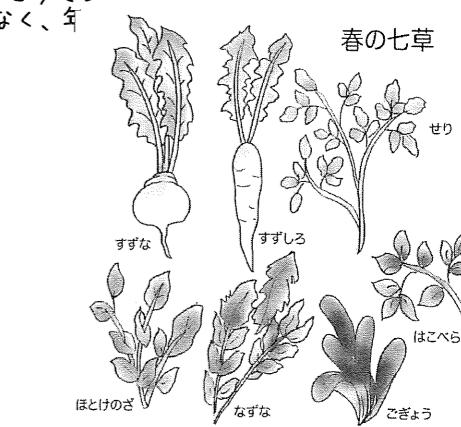
★ 春の七草を味わいましょう★

- 1月7日に「七草がゆ」を食べる風習があります。寒い冬に不足しがちなビタミン類を含む青菜と消化のよいお粥の食べ合わせは、胃腸への負担が少なく、年末始のご馳走で疲れている胃腸をいたわる効果もあります。
- ビタミン類を補給・免疫力をアップさせて、風邪を予防しましょう!

☆春の七草と効果☆

1. セリ:食物繊維が豊富で便秘の予防に効果的。冷えや風邪の予防効果。
2. なすな:鉄やカルシウムが豊富で、貧血の予防に効果的。
3. ごぎょう:たんぱく質やミネラルが豊富で扁桃腺や胃炎を鎮める作用。
4. はこべら:カルシウムや鉄などのミネラルが豊富で整腸作用に効果的。
5. ほとけのざ:胃腸の調子を整える作用。
6. すずな:食物繊維やミネラルが豊富で体の抵抗力をつけ病気の予防効果。
7. すずしろ:食物繊維が豊富で便秘予防に効果的。

- 7日(日)に、ご家庭で「春の七草」を味わってみてくださいね。
鍋物後の雑炊やすまし汁にするのもおすすめです!



旬の食材

はくさい・ながねぎ
だいこん・こまつな・ほうれんそう
かぶ・カリフラワー
みかん・りんご・いちご
たら・ぶり・わかさぎ

『新年をお祝いしましょう!』

新しい年を祝うお正月の料理には、「お雑煮」や「おせち料理」などの行事食があります。一年の幸せや健康を願って、家族一緒に笑顔で味わえるといいですね。おせち料理に使う食材には、それぞれ五穀豊穣や健康長寿、子孫繁栄などの意味が込められています。

『きんとん』 黄金色に輝く財宝に例えて金運を呼ぶ縁起物とされ、豊かな一年を送れるよう願います。

『なます』 見た目から縁起物の水引が連想され、平和や平安の意味が込められています。『昆布巻き』「よろこぶ!」の言葉にかけて健康長寿を意味しています。『黒豆』まめ(まじめ)に働き、丈夫(健康)に暮らせるようにとの縁起物です。

保育園でも、お重箱の詰めた「おせち料理」をお友達と一緒に食べたり、鏡開きの日のおやつに「おしるこ」を食べたりして、季節の行事食への興味を深めたいと思っています。