



1月 幼児食 献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
4 木	オレンジ	ミンチカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	19 金	お弁当会				
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶		午後おやつ	ムーチー	牛乳	もち粉 砂糖 黒糖	
5 金	りんご	野菜サラダ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コーン トマト	20 土	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
		卵スープ	カニ棒	レタス 胡瓜	小松菜		午後おやつ	はちや棒	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	はちや棒
6 土	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	コーン 小松菜	22 月	パイナップル	ゆかりご飯		白米 ゆかり	
		動物ビスケット	ブルーネ 牛乳	牛乳	ブルーネ		午後おやつ	レモンスコーン	牛乳	バター 小麦粉 砂糖 BP	レモン
9 火	みかん	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		23 火	バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米		
		チーズクッキー	チーズ	小麦粉 砂糖 砂糖 BP			午後おやつ	マシュマロおこし	牛乳	きなこ	マシュマロ オートミール
10 水	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		24 水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		プリン	プリン				午後おやつ	ネギ鮭おにぎり	鮭	白米	ねぎ
11 木	オレンジ	ポークケチャップ	豚肉		玉ねぎ 人参 ビーマン	25 木	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
		ぜんざい	ぜんざい	金時豆 押し麦 砂糖 黒糖			午後おやつ	サーターアンダギー	牛乳	砂糖 小麦粉 BP	
12 金	パイナップル	サバののば焼き	サバ		トマト	26 金	たんかん	ご飯	白米		
		揚げパン	牛乳	牛乳	パン 砂糖		午後おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース
13 土	バナナ	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 なら	27 土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし
		タンナファクルー	レーズン 牛乳	牛乳	レーズン		午後おやつ	ビスコ	レーズン	牛乳	ビスコ
15 月	みかん	ポテトサラダ	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ	29 月	オレンジ	切干大根入りビビンバ丼	豚ミンチ	白米	切干大根 ほうれん草 人参
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		パイナップル バナナ		午後おやつ	ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖	
16 火	りんご	魚天ぷら	白身魚	白米 玄米		30 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		ちんびん	牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 BP		午後おやつ	ふかし芋	牛乳		さつま芋
17 水	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		31 水	りんご	ふりかけご飯		白米	
		芋くじアンダギー	牛乳	牛乳	食パン バター 砂糖		午後おやつ	メロンパントースト			食パン
18 木	みかん	ユウリンチー	鶏肉		長ネギ	※ 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食で対応いたします。 ※ 9日(月)が成人の日でお休みです。					
		ナスク	牛乳	牛乳							





1月 離乳食 献立表



令和6年

美童保育園

日	曜日	期(ごつくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※
4	木	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ポテトサラダマッシュ 南瓜スープ	オレンジ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 南瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ポテトサラダ 南瓜スープ			
5	金	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	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 南瓜のつぶし煮 小松菜スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 小松菜スープ			
6	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	トマトおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし豆腐サラダ 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 豆腐サラダ 白菜のみそ汁			
9	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し トマトサラダマッシュ すましスープ	みかん果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ ソーメン汁	みかん		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ ソーメン汁			
10	水	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し じゃが芋煮物マッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 鮭の野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁			
11	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 南瓜スープ	オレンジ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		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 南瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え 南瓜スープ			
12	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 麩チャンブルーつぶし煮 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 麩チャンブルー煮 ゆし豆腐			
13	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶし鶏汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			
15	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	みかん果汁	ヨーグルトあえ せんべい	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ	みかん		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ			
16	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ みそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリーサラダ みそ汁			
17	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
18	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜サラダペースト 豆腐のすり流し汁	みかん果汁	鶏粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすまし汁	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁			
19	金	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	りんご果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁			
20	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	野菜おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
22	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 大根サラダマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶし大根サラダ ソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 大根サラダ ソーメン汁			
23	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ	バナナ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参いり煮 キャベツのみそ汁			
24	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト すましスープ	オレンジ果汁	芋粥 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 つぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 煮込みうどん汁			
25	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜マッシュ すましスープ	りんご果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
26	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	みかん果汁	キャロットパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のみそ汁	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 豆腐のみそ汁			
27	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根のみそ汁			
29	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁			
30	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋マッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	おじや 大根のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 さつま芋の煮物 冬瓜のみそ汁			
31	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	鶏粥 キャベツと豆腐のすまし汁	
		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	煮りんご		
		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。
 ※ 9日(月)成人の日でお休みです。

