



1月 幼児食献立表



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 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	オレンジ	ごはん	魚フライ	白米	ブロッコリー	20	りんご	ごはん	白米		
		魚フライ	刻み昆布	糸こんにやく	人参 にら			マーボーナス風	豚ミンチ	ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン	
		クープイリチー	ソーメン汁	ソーメン	ねぎ			大根サラダ	ツナ缶	大根 胡瓜 コーン	
午後おやつ	ビスコ	ビスコ			午後おやつ	ごぼうと芋の大学芋風	さつまい	ごぼう			
6	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	21	オレンジ	ごはん	白米		
		マカロニサラダ	卵	マカロニ	マヨネーズ			胡瓜 みかん缶	サバのゆかり焼き	サバ	トマト
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋 玉ねぎ ピーマン	
午後おやつ	芋くじアングー		さつまい 砂糖 芋くず 白玉粉		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			
7	みかん	ゆかりごはん		白米 ゆかり		22	パイナップル	ごはん	白米		
		はんぺんピカタ	はんぺん 卵	小麦粉	ブロッコリー			三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン			切干大根の和え物	ツナ缶	切干大根 胡瓜 人参	
午後おやつ	月桃風味アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖		午後おやつ	青菜おにぎり		白米	青菜		
8	バナナ	玄米ごはん		白米 玄米		23	みかん	ごはん	白米		
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン			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
		人参しりしり	ウインナー 卵		人参 玉ねぎ 小松菜			南瓜の煮物		南瓜	
午後おやつ	ジャムパン	牛乳	食パン バター ジャム		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			
9	パイナップル	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	24	たんかん	ごはん	白米 押し麦		
		野菜サラダ	カニ棒		レタス 胡瓜			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
		卵スープ	卵		小松菜			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米		午後おやつ	さつま芋クッキー	卵	バター ケーキMIX さつまい 砂糖			
10	オレンジ	ごはん		白米		25	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし
		ユーリンチー	鶏肉		長ネギ			胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参	
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参			大根のみそ汁	アーサ	大根 ねぎ	
午後おやつ	ぜんざい		金時豆 押し麦 砂糖 黒糖		午後おやつ	はちや棒		はちや棒			
11	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー 卵	白米	小松菜	27	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
		サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト			胡瓜の和え物	ツナ缶 ワカメ	大根 胡瓜	
		白菜のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ			コンソメスープ		玉ねぎ 人参 セロリ	
午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン	午後おやつ	パウンドケーキ	卵	バター 砂糖 小麦粉 BP			
14	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	28	バナナ	ごはん	白米		
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			クープイリチー	刻み昆布 豚肉	糸こんにやく 切干大根 人参 にら	
午後おやつ	ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖		午後おやつ	メロンパンスコーン	卵	ケーキMIX バター 黒糖			
15	パイナップル	ふりかけごはん		白米 ふりかけ		29	りんご	ふりかけ黒米ごはん	<<旧正月>>	白米 黒米 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			松風焼き	鶏ミンチ	長ネギ	
		かりかり胡瓜			胡瓜			ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー コーン	
午後おやつ	野菜かりんとう		野菜かりんとう		午後おやつ	サーターアングー	卵	砂糖 小麦粉 BP			
16	りんご	ごはん		白米		30	バナナ	玄米ごはん	白米 玄米		
		揚げ魚のソースあえ	白身魚					サバのおろし煮	サバ	大根 ねぎ	
		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			ひじき炒め	豚肉 ひじき	しらたき 人参 にら	
午後おやつ	ちんびん		小麦粉 砂糖 黒糖 BP		午後おやつ	ホットケーキ	卵	ケーキMIX バター 砂糖			
17	お弁当会				31	たんかん	ごはん	白米			
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ パイン缶			豚カツ	豚肉 卵	パン粉	キャベツ コーン	
	ビスケット		ビスケット				もずく酢	もずく		胡瓜	
午後おやつ	ビスケット		ビスケット		午後おやつ	パースディケーキ		ケーキ	野菜ジュース		
18	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	31	パイナップル	ごはん	白米		
		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	
		豆腐のみそ汁	絹豆腐		ほうれん草			タンナファクルー	タンナファクルー		
午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー		午後おやつ	ブルー	牛乳	ブルー			



※ 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

美童保育園

日	曜日	初期(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	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	おじや オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしさつま芋煮 ソーメン汁	オレンジ	
		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	鶏おじや じゃが芋スープ
		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	
		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	ツナおじや 大根スープ
		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	
		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	さつま芋おやき
		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	
		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	鶏おじや 南瓜スープ
		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	
		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	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		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	
		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	トマトおじや 野菜スープ
		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	
		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	南瓜おやき
		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	
		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	じゃが芋おやき
		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	
		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	りんご パンケーキ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 みそ汁	煮りんご	
		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	バナナ パンケーキ
		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	
		後期	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	ツナおじや 白菜スープ
		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	
		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	さつま芋 パンケーキ
		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	
		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	トマト パンケーキ
		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	
		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	芋粥 豆腐のすまし汁
		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	
		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	南瓜 パンケーキ
		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	
		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	さつま芋おやき
		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	
		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	ツナおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ	
		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	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 大根スープ	オレンジ	
		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	バナナ パンケーキ
		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	
		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	鶏粥 大根のみそ汁
		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	
		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	おじや さつま芋のみそ汁
		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	
		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	コーンパンケーキ
		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	
		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。

