

# 1月献立予定表（5歳児～完了期およそ1才～1才半）



令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
4日 (土)	ナポリタン 白菜と卵のスープ チーズ	ウインナー 卵 チーズ じゃこ	スパゲティ ケチャップ	人参・玉ねぎ ピーマン・トマト 白菜 バナナ	バナナ
6日 (月)	塩ラーメン おにぎり（おかか） りんご チーズ	豚肉 かつおぶし チーズ・じゃこ 卵（野菜の蒸しパン）	中華麺 米+押し麦 胚芽米 ホットケーキミックス （野菜の蒸しパン）	人参・キャベツ もやし・コーン・りんご 野菜&果物ジュース （野菜の蒸しパン）	野菜の 蒸しパン
7日 (火)	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根サラダ 小松菜のスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 シーチキン 豆腐 チーズ・じゃこ 牛乳（ココア）	米+米粒麦 胚芽米 ごま マヨネーズ お菓子	東京ねぎ 大根・人参 きゅうり 小松菜 えのき ブロッコリー	お菓子 ココア

8日 (水)	カレーライス 寒天ゼリー 麦芽豆乳 チーズ	牛肉 豚肉 麦芽豆乳 チーズ・じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米 じゃがいも バタースティックパン	人参 玉ねぎ 寒天ゼリー	バター スティックパン
9日 (木)	ごはん ソースカツ 高野豆腐の卵とじ 大根の味噌汁 ブロッコリー チーズ	豚肉 卵 高野豆腐 油揚げ・味噌 チーズ・じゃこ 牛乳（プリン）	米+押し麦 胚芽米 パン粉 ケチャップ マヨネーズ	人参 しいたけ 大根 わかめ ブロッコリー 寒天（プリン）	プリン
10日 (金)	ごはん サバの煮付け ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎの味噌汁 ブロッコリー チーズ	サバ ハム 豚肉 味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 人参 青ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー	フライド ポテト
11日 (土)	レタスチャーハン えのき中華スープ りんご チーズ	豚肉 卵 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米	レタス・人参 えのき・玉ねぎ 青ねぎ りんご・寒天ゼリー	寒天ゼリー
14日 (火)	牛丼 豆腐の味噌汁 チーズ	牛肉 豆腐・油揚げ・味噌 チーズ・じゃこ 牛乳・卵・ウインナー （ウインナーパン）	米+押し麦 胚芽米 ホットケーキミックス （ウインナーパン）	人参 玉ねぎ 青ねぎ わかめ	ウインナー パン
15日 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 筑前煮 えのきと卵のスープ ブロッコリー・チーズ	合いびきミンチ 豆腐 鶏肉・ちくわ・卵 チーズ・じゃこ 牛乳（ココア）	米+米粒麦 胚芽米 つきこんにゃく マヨネーズ	人参・玉ねぎ ごぼう・しいたけ 大根・たけのこ えのき・青ねぎ ブロッコリー・バナナ	バナナ ココア
16日 (木)	ごはん ささみのレモン煮 さつまいもサラダ 小松菜の味噌汁 ブロッコリー チーズ	ささみ 豆腐 油揚げ 味噌 チーズ・じゃこ 麦芽豆乳	米+ピタパアレー 胚芽米 さつまいも マヨネーズ お菓子	レモン きゅうり 小松菜 人参 ブロッコリー	お菓子 麦芽豆乳
17日 (金)	チャンポン麺 おにぎり（青菜） りんご チーズ	豚肉 かまぼこ チーズ・じゃこ 豆腐（豆腐ドーナツ）	中華麺 米+押し麦・胚芽米 ホットケーキミックス （豆腐ドーナツ）	人参・玉ねぎ 白菜・しいたけ たけのこ・青ねぎ 青菜・りんご	豆腐ドーナツ
18日 (土)	親子丼 わかめの味噌汁 チーズ	鶏肉・卵 油揚げ 味噌 チーズ・じゃこ	米+米粒麦 胚芽米	人参・玉ねぎ しいたけ・青ねぎ わかめ バナナ	バナナ

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
20日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ きのこの中華スープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 ハム チーズ じゃこ 牛乳（ココア）	米+ピタパアレー 胚芽米 マカロニ マヨネーズ お菓子	きゅうり・人参 コーン しいたけ・エリンギ えのき にら ブロッコリー	お菓子 ココア
21日 (火)	炊き込みごはん さつまいもの天ぷら 小松菜と卵の味噌汁 ブロッコリー チーズ	鶏肉・油揚げ ちくわ 卵 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 つきこんにゃく さつまいも 天ぷら粉 マヨネーズ	人参・しいたけ ごぼう・たけのこ 小松菜・ブロッコリー バナナ・みかん缶・もも缶 （フルーツポンチ）	フルーツ ポンチ
22日 (水)	焼き豚チャーハン 豆腐のかきたまスープ バナナ チーズ	焼き豚 豆腐 卵 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 ミルクパン	人参・玉ねぎ コーン 青ねぎ わかめ バナナ	ミルクパン
23日 (木)	ゆかりごはん 白身魚のフライ クリームシチュー ブロッコリー チーズ	白身魚 鶏肉 チーズ じゃこ きなこ（きなこマカロニ）	米+ピタパアレー 胚芽米 パン粉・ケチャップ じゃがいも マヨネーズ マカロニ（きなこマカロニ）	ゆかり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	きなこ マカロニ
24日 (金)	ひじき寿司 寄せ鍋 チーズ	しらす・卵 高野豆腐・ちくわ 鶏肉・豆腐・油揚げ チーズ・じゃこ	米 つきこんにゃく 糸こんにゃく ワッフル	人参・ひじき しいたけ・たけのこ 白菜・大根 えのき・青ねぎ	ワッフル
25日 (土)	ビビンバ 白菜の味噌汁 チーズ	豚ミンチ・卵 味噌 油揚げ チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米	人参・もやし ほうれん草 白菜・青ねぎ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
27日 (月)	肉うどん おにぎり（わかめ） りんご チーズ	牛肉 かまぼこ チーズ じゃこ	うどん 米+米粒麦 胚芽米 食パン・いちごジャム （ジャムサンド）	人参・玉ねぎ 青ねぎ わかめ りんご	ジャムサンド
28日 (火)	ごはん 鶏のからあげ かぼちゃのそぼろ煮 わかめと卵のスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 鶏ミンチ 卵 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米 マヨネーズ お菓子	かぼちゃ わかめ 人参 ブロッコリー	お菓子
29日 (水)	中華風混ぜごはん こくう味噌スープ バナナ チーズ	豚肉 鶏肉・豆腐 味噌 チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米 バタースティックパン	人参・たけのこ しいたけ・青ねぎ 白菜・もやし・にら バナナ	バター スティックパン
30日 (木)	のりたまごはん サケの塩焼き 焼きビーフン けんちん汁 ブロッコリー チーズ	サケ 豚肉 鶏肉 厚揚げ チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 ビーフン つきこんにゃく・さといも マヨネーズ じゃがいも（フライドポテト）	のりたま 人参・玉ねぎ ピーマン 大根 青ねぎ ブロッコリー	フライド ポテト
31日 (金)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草とベーコン の卵焼き にらともやしのスープ ブロッコリー チーズ	豚ミンチ 豆腐 味噌 ベーコン 卵 チーズ・じゃこ 麦芽豆乳	米+ピタパアレー 胚芽米 ケチャップ マヨネーズ	たけのこ・東京ねぎ 青ねぎ ほうれん草・人参 にら・もやし えのき ブロッコリー バナナ	バナナ 麦芽豆乳

＜お知らせ＞ ♪三学期の給食は8日（水）から開始いたします。

# 1月献立予定表（離乳食中期・後期およそ9ヵ月～12ヵ月）



令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
4日 (土)	ナポリタン風うどん 白菜のスープ チーズ	シーチキン チーズ	うどん お菓子	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜	お菓子
6日 (月)	野菜うどん 軟飯 煮りんご チーズ	豚肉 チーズ 調整豆乳 (蒸しパン)	うどん 米 蒸しパンミックス (蒸しパン)	もやし・人参 コーン キャベツ りんご	蒸しパン
7日 (火)	軟飯 鶏肉の味噌焼き 大根サラダ 小松菜のスープ ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 シーチキン 豆腐 チーズ	米 お菓子	大根 人参 きゅうり 小松菜 ブロッコリー	お菓子
8日 (水)	軟飯 肉じゃが ほうれん草のソテー チーズ	牛肉 チーズ 調整豆乳 (パンケーキ)	米 じゃがいも ホットケーキミックス (パンケーキ)	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン	パンケーキ
9日 (木)	軟飯 豚肉のケチャップ煮 高野豆腐の煮物 味噌汁 チーズ	豚肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 ケチャップ さつまいも (さつまいものおやき)	ブロッコリー 人参 大根 わかめ	さつまいも のおやき
10日 (金)	軟飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	白身魚 豚肉 味噌 チーズ	米 じゃがいも さつまいも (りんごきんとん)	きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご (りんごきんとん)	りんご きんとん
11日 (土)	レタスチャーハン 玉ねぎのスープ 煮りんご チーズ	豚肉 チーズ	米 お菓子	レタス・人参 コーン 玉ねぎ りんご	お菓子
14日 (火)	牛丼 味噌汁 チーズ	牛肉 豆腐 味噌 チーズ	米	人参 玉ねぎ わかめ かぼちゃ	スイーツ かぼちゃ
15日 (水)	軟飯 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 じゃがいものスープ ゆでブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 豆腐 鶏肉 チーズ	米 ケチャップ じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー バナナ	バナナ
16日 (木)	軟飯 ささみの照り煮 さつまいものサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	ささみ 豆腐 味噌 チーズ	米 さつまいも お菓子	きゅうり 小松菜 人参 ブロッコリー	お菓子
17日 (金)	チャンポンうどん 軟飯 煮りんご チーズ	豚肉 チーズ	うどん 米 さつまいも (さつまいものおやき)	白菜 玉ねぎ 人参 りんご	さつまいも のおやき
18日 (土)	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 バナナ チーズ	鶏肉 味噌 チーズ	米 お菓子	人参 玉ねぎ わかめ バナナ	お菓子

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
20日 (月)	軟飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ ゆでブロッコリー	鶏肉 チーズ	米 マカロニ お菓子	きゅうり 人参 かぼちゃ ブロッコリー	お菓子
21日 (火)	炊き込みごはん さつまいものソテー 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 チーズ	米 さつまいも	人参 小松菜 ブロッコリー バナナ	バナナ
22日 (水)	五目チャーハン 豆腐のスープ バナナ チーズ	シーチキン 豆腐 チーズ	米 ミルクパン	人参・玉ねぎ ほうれん草 わかめ バナナ	ミルクパン
23日 (木)	おかかごはん 白身魚のソテー ポトフ ゆでブロッコリー チーズ	かつおぶし 白身魚 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも マカロニ (きなこマカロニ)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	きなこ マカロニ
24日 (金)	ひじき混ぜごはん 寄せ鍋 チーズ	しらす・高野豆腐 鶏肉・豆腐 チーズ 調整豆乳(パンケーキ)	米 ホットケーキミックス (パンケーキ)	ひじき 人参 白菜 大根	パンケーキ
25日 (土)	ビビンバ風混ぜごはん 味噌汁 チーズ	豚ミンチ 味噌 チーズ	米 お菓子	人参・もやし ほうれん草 白菜	お菓子
27日 (月)	肉うどん 軟飯 煮りんご チーズ	牛肉 チーズ きなこ (きなこパン)	うどん 米 食パン (きなこパン)	玉ねぎ 人参 りんご	きなこパン
28日 (火)	軟飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃのそぼろ煮 わかめのスープ ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 調整豆乳 鶏ミンチ チーズ	米 さつまいも (りんごきんとん)	かぼちゃ わかめ 人参 ブロッコリー りんご (りんごきんとん)	りんご きんとん
29日 (水)	豚丼 白菜のスープ バナナ チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	米	人参・コーン 白菜・もやし バナナ かぼちゃ(スイーツかぼちゃ)	スイーツ かぼちゃ
30日 (木)	軟飯 サケのソテー 野菜炒め けんちん汁 ゆでブロッコリー チーズ	サケ 豚肉 鶏肉 チーズ	米 さといも さつまいも (さつまいものおやき)	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 ブロッコリー	さつまいも のおやき
31日 (金)	軟飯 マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え もやしのスープ ゆでブロッコリー チーズ	豆腐 豚ミンチ 味噌 チーズ	米 ごま	ほうれん草 もやし 人参 ブロッコリー バナナ	バナナ



♪(お知らせ)  
♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。

# 1月献立予定表(離乳食・前期およそ5カ月～8カ月)

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ	日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
4日 (土)	しらすがゆ 白菜と人参のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク	20日 (月)	白身魚のおかゆ かぼちゃとブロッコリー のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ ブロッコリー	粉ミルク
6日 (月)	キャベツがゆ 高野豆腐とほうれん草の トロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	キャベツ ほうれん草	粉ミルク	21日 (火)	小松菜がゆ 高野豆腐とブロッコリー の煮びたし	高野豆腐 粉ミルク	米	小松菜 ブロッコリー	粉ミルク
7日 (火)	小松菜がゆ 豆腐と大根の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	小松菜 大根	粉ミルク	22日 (水)	人参がゆ 豆腐とほうれん草のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
8日 (水)	白身魚のおかゆ じゃがいもと人参の マッシュ	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク	23日 (木)	ブロッコリーがゆ 白身魚とじゃがいもの マッシュ	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	ブロッコリー	粉ミルク
9日 (木)	大根がゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	大根 人参	粉ミルク	24日 (金)	白菜がゆ 豆腐と大根の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	白菜 大根	粉ミルク
10日 (金)	人参がゆ 白身魚とブロッコリー の煮びたし	白身魚 粉ミルク	米	人参 ブロッコリー	粉ミルク	25日 (土)	しらすがゆ 白菜とほうれん草のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	白菜 ほうれん草	粉ミルク
11日 (土)	しらすがゆ さつまいもと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク	27日 (月)	人参がゆ 麩とほうれん草のトロ煮	麩 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
14日 (火)	ほうれん草がゆ 豆腐と人参のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク	28日 (火)	白身魚のおかゆ かぼちゃと人参のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
15日 (水)	人参がゆ 白身魚と大根の煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米	人参 大根	粉ミルク	29日 (水)	ほうれん草がゆ 豆腐と白菜のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	ほうれん草 白菜	粉ミルク
16日 (木)	さつまいもがゆ 豆腐と小松菜のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	小松菜	粉ミルク	30日 (木)	大根がゆ 高野豆腐と人参の煮びたし	高野豆腐 粉ミルク	米	大根 人参	粉ミルク
17日 (金)	白身魚のおかゆ 白菜と人参のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク	31日 (金)	ブロッコリーがゆ 豆腐とほうれん草の トロ煮	豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー ほうれん草	粉ミルク
18日 (土)	しらすがゆ かぼちゃとじゃがいもの マッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	かぼちゃ	粉ミルク						

### 〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。

