

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価			
1（月）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	384	kcal	
	五目納豆	納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ	たんぱく質	16	g		
	豚汁	豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、板こんにゃく、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ	脂質	24	g		
	グレープフルーツ	グレープフルーツ	カルシウム	238	mg		
	小麦粉、ベーキングパウダー、卵		バター、グラニュー糖、さつまいも				
2（火）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	307	kcal	
	ぶり大根	ぶり、だいこん、にんじん、さといも、酒、しょうゆ、三温糖、食塩、しょうが	たんぱく質	17	g		
	若布の酢の物	生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ	脂質	14	g		
	味噌汁	はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	229	mg		
	キウイフルーツ	キウイフルーツ					
3（水）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	339	kcal	
	ツタ豆腐のつくね煮	かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油	たんぱく質	17	g		
	切干大根煮	切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん	脂質	17	g		
	味噌汁	じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	276	mg		
	オレンジ	オレンジ					
4（木）	ゆかりご飯	米、押麦、しそふりかけ	牛乳	エネルギー	349	kcal	
	洋風厚焼卵	にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ	たんぱく質	17.5	g		
	小松菜と竹輪のお浸し	こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ	脂質	17.7	g		
	味噌汁	だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	264	mg		
	バナナ	バナナ					
5（金）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	289	kcal	
	鮭のマヨネーズ焼	さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ	たんぱく質	18	g		
	ブロッコリーのおひたし	ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ	脂質	17	g		
	清汁	木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩	カルシウム	201	mg		
	りんご	りんご					
6（土）	豚丼	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉	牛乳	エネルギー	331	kcal	
	味噌汁	じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ	たんぱく質	11	g		
	オレンジ	オレンジ	脂質	10	g		
			カルシウム	192	mg		
8（月）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	366	kcal	
	味付け肉だんご	ミートボール(冷凍)	たんぱく質	16	g		
	もやしとの和え物	緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ	脂質	23	g		
	味噌汁	だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	244	mg		
	以)みかん、未)みかん缶	みかん、みかん缶	クリームチーズ、卵、生クリーム、バター				
			小麦粉、グラニュー糖、レモン汁、ビスケット				
9（火）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	368	kcal	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ、中濃ソース	たんぱく質	13	g		
	ほうれん草の磯和え	緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ	脂質	16	g		
	味噌汁	木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	245	mg		
	バナナ	バナナ					
10（水）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	370	kcal	
	カレーライス	豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー	たんぱく質	13	g		
	アスパラのごま和え	グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ	脂質	22	g		
	グレープフルーツ	グレープフルーツ	カルシウム	239	mg		
	麦茶	麦茶					
11（木）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	349	kcal	
	麻婆豆腐風	木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉	たんぱく質	18	g		
	白菜のおかか和え	はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ	脂質	16	g		
	中華スープ	たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープ、食塩	カルシウム	266	mg		
	オレンジ	オレンジ	バター、卵				
12（金）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	292	kcal	
	鯖の味噌煮	さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく	たんぱく質	15.7	g		
	若布の酢の物	生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ	脂質	13.6	g		
	清汁	たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩	カルシウム	182	mg		
	キウイフルーツ	キウイフルーツ					
13（土）	生活発表会						
15（月）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	315	kcal	
	豚肉のピカタ	豚肉(ロース)、小麦粉、卵、粉チーズ	たんぱく質	19	g		
	すき昆布煮	刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん	脂質	17	g		
	味噌汁	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	238	mg		
	りんご	りんご					
16（火）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	581	kcal	
	ぶりの揚げ漬	ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま	たんぱく質	18	g		
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ	脂質	38	g		
	清汁	たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、昆布だし汁、食塩	カルシウム	236	mg		
	グレープフルーツ	グレープフルーツ	大学いも				
17（水）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	325	kcal	
	松風焼き	鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、なたね油	たんぱく質	17	g		
	若布のサラダ	生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ	脂質	14	g		
	野菜スープ	緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩	カルシウム	193	mg		
	バナナ	バナナ					
18（木）	麦ご飯	米、押麦	牛乳	エネルギー	364	kcal	
	カップ納豆	カップ納豆、しょうゆ	たんぱく質	19	g		
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉	脂質	18	g		
	味噌汁	はくさい、油揚げ、いわし(煮干し)、減塩みそ	カルシウム	278	mg		
	オレンジ	オレンジ	上新粉、ベーキングパウダー、卵				
			砂糖、絹ごし豆腐、なたね油				

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19 (金)	麦ご飯 鮭の味噌焼 キャベツのソテー 清 汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 どらやき ホットケーキミックス、卵 マーガリン、砂糖	エネルギー 300 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 13 g カルシウム 226 mg
20 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 8 g カルシウム 167 mg
22 (月)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ 味噌汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢 牛乳、砂糖、タンサン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 17 g カルシウム 236 mg
23 (火)	麦ご飯 かじきのコマフライ 小松菜の磯和え 味噌汁 以)みかん、未)みかん缶	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 354 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17 g カルシウム 256 mg
24 (水)	麦ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのおひたし 野菜スープ いちご	米、押麦 鶏もも肉、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、食塩、しょうゆ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 いちご	牛乳 サンドイッチケーキ サンドイッチパン、いちごジャム ホイップクリーム	エネルギー 308 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 208 mg
25 (木)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、砂糖、卵 牛乳、ホットケーキ粉	エネルギー 351 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16 g カルシウム 265 mg
26 (金)	ふりかけご飯(のりたま) 鰯と野菜の蒸し焼 キャベツの彩りサラダ 清 汁 りんご	米、押麦、のりたまふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 17 g カルシウム 232 mg
27 (土)	お弁当の日 麦茶 バナナ	麦茶 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 5 g 脂 質 6 g カルシウム 139 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



【 塩分の話 】

岩手県では、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と定め
県民の減塩・適塩の意識の向上を目的として、キャンペーン活動を
実施しています。
濃い味に慣れると、乳幼児でも生活習慣病のリスクが高まります。
内臓への負担も大きいので注意しましょう。



令和7年12月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1月	おかゆ,二色納豆,豚汁,グレープフルーツ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／グレープフルーツ、
2火	おかゆ,白身魚と野菜の煮物,煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、／たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
3水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,野菜のサラダ,味噌汁,オレンジ	米、／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、豚肉、片栗粉、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
4木	おかゆ,ハンバーグ,小松菜の和え物,味噌汁,バナナ	米、／にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
5金	おかゆ,鮭の焼き魚,ブロッコリーのおひたし,清汁,りんご	米、／さけ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、食塩、／りんご、
6土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
8月	おかゆ,肉だんご,柔らか煮,味噌汁,みかん缶	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、減塩みそ、片栗粉、／キャベツ、こまつな、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
9火	おかゆ,おやき,ほうれん草のおひたし,味噌汁,バナナ	米、／豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
10水	おかゆ,肉じゃが,サラダ,味噌汁,グレープフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／グレープフルーツ、
11木	おかゆ,豆腐のそぼろ煮,白菜の和え物,中華スープ,オレンジ	米、／木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、こまつな、食塩、／オレンジ、
12金	おかゆ,鰯の味噌煮,さつまいものサラダ,清汁,キウイフルーツ	米、／たら、減塩みそ、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん食塩、／キウイフルーツ、
13土	生活発表会	
15月	おかゆ,焼肉,大根煮,味噌汁,りんご	米、／豚肉、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
16火	おかゆ,鮭の煮魚,小松菜の煮物,清汁,グレープフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／グレープフルーツ、
17水	おかゆ,肉だんご,ほうれん草のおひたし,野菜スープ,りんご	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／にんじん、キャベツ、食塩、／りんご、
18木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,オレンジ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
19金	おかゆ,鮭の味噌焼,キャベツのサラダ,清汁,キウイフルーツ	米、／さけ、減塩みそ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、／木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、／キウイフルーツ、
20土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／バナナ、
22月	おかゆ,焼肉,さつまいもサラダ,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、食塩、／はくさい、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
23火	おかゆ,煮魚,小松菜のにびたし,味噌汁,みかん缶	米、／あかうお、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
24水	おかゆ,煮鶏,ブロッコリーのおひたし,野菜スープ,いちご	米、／鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、キャベツ、食塩、／いちご、
25木	おかゆ,肉じゃが,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、／にんじん、たまねぎ、豚肉、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
26金	おかゆ,鰯と野菜の煮物,キャベツのサラダ,清汁,りんご	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／木綿豆腐、はくさい、食塩、／りんご、
27土	おかゆ,豚肉と大根の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,バナナ	米、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。