


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
5 (月)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁 オレンジ	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 233 mg
6 (火)	麦ご飯 鮭の南部焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 さけ、しょうゆ、酒、本みりん、ごま はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 9 g カルシウム 220 mg
7 (水)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん マカロニ、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 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 22 g カルシウム 242 mg
8 (木)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 以)みかん 未)みかん缶	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、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 378 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 19 g カルシウム 251 mg
9 (金)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	すいとん 小麦粉、鶏むね肉、だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、しょうゆ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 16 g カルシウム 105 mg
10 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 11 g カルシウム 224 mg
12 (月)	成人の日			
13 (火)	麦ご飯 煮 魚 小松菜の五目和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 キャベツ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳、砂糖、マシュマロ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 11 g カルシウム 314 mg
14 (水)	ふりかけご飯(本かつお) 松風焼き すき昆布煮 味噌汁 バナナ	米、押麦、本かつおふりかけ 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 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 n バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 357 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16 g カルシウム 390 mg
15 (木)	麦ご飯 ツナ入り厚焼卵 もやしの和え物 野菜スープ 以)みかん 未)みかん缶	米、押麦 にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 みかん、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 15 g カルシウム 219 mg
16 (金)	麦ご飯 かじきの味噌焼 ひじきのサラダ 清 汁 りんご	米、押麦 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 ひじき/ほしひじき、ほうれんそう、にんじん、ハム、コーン(冷凍)、卵(錦糸卵)、酢、しょうゆ、三温糖 たまねぎ、えのきたけ、花麴、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 キャラットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉、 バター、ベーキングパウダー	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 21 g カルシウム 280 mg
17 (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 311 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 9 g カルシウム 189 mg
19 (月)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 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)、バター、牛乳、お米で作ったカレールー、バター、牛乳 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 16 g カルシウム 150 mg
20 (火)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18 g カルシウム 234 mg
21 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	米、押麦 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 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麴、中華味の素、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 239 mg
22 (木)	麦ご飯 すき焼き風煮 もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、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	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、 ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 20 g カルシウム 309 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
23 (金)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 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 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 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 22 g カルシウム 263 mg
24 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	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 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 11 g カルシウム 216 mg
26 (月)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 バナナ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 16 g カルシウム 223 mg
27 (火)	麦ご飯 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 野菜スープ 以)みかん 未)みかん缶	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油 サラスパ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 みかん、みかん缶	牛乳 アップルケーキ <small>小麦粉、ベーキングパウダー、バター、 グラニュー糖、卵、りんご、粉糖</small>	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 21 g カルシウム 201 mg
28 (水)	ゆかりご飯 鰯と野菜の蒸し焼 ブロッコリーのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14 g カルシウム 251 mg
29 (木)	麦ご飯 豚肉の柳川風 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん、水 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 14 g カルシウム 232 mg
30 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の磯和え 清汁 りんご	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 ジャムサンド <small>サンドイッチパン、いちごジャム</small>	エネルギー 336 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14 g カルシウム 201 mg
31 (土)	焼きそば コンソメスープ バナナ	焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9 g 脂 質 11 g カルシウム 181 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。



気をつけよう！ おもちを食べるとき

おもちはくっつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

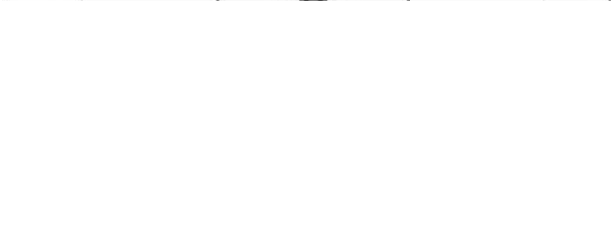
- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない





甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。



令和8年1月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
5月	おかゆ、鶏肉と大根の煮物、さつまいも煮、味噌汁、オレンジ	米、／鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、こまつな、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
6火	おかゆ、鮭の煮つけ、白菜の煮浸し、味噌汁、バナナ	米、／さけ、しょうゆ、／はくさい、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、
7水	おかゆ、焼肉、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、りんご	米、／豚肉、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
8木	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、みかん缶	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、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
9金	おかゆ、鮭の焼き魚、ほうれんそうのお浸し、味噌汁、バナナ	米、／さけ、食塩、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
10土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、にんじん、ほうれんそう、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、
12月	成人の日	
13火	おかゆ、煮魚、小松菜の煮浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／あかうお、しょうゆ、／こまつな、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、／キウイフルーツ、
14水	おかゆ、つくね煮、グリーンマッシュ、味噌汁、バナナ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
15木	おかゆ、そぼろ煮、白菜のお浸し、野菜スープ、みかん缶	米、／豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／みかん缶、
16金	おかゆ、鰯の味噌焼き、さつまいもの煮物、清汁、りんご	米、／たら、減塩みそ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、こまつな、食塩、／りんご、
17土	二色うどん、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、
19月	おかゆ、肉じゃが煮、キャベツの煮物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
20火	おかゆ、鮭の煮魚、ほうれん草の煮浸し、味噌汁、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、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
21水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、ブロッコリーのお浸し、野菜スープ、オレンジ	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、はくさい、食塩、／オレンジ、
22木	おかゆ、豚肉と白菜の煮物、小松菜の煮物、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／こまつな、じゃがいも、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、
23金	おかゆ、鰯の煮物、大根煮、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
24土	おかゆ、豚肉と玉ねぎの煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
26月	おかゆ、二色納豆、豚汁、バナナ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、じゃがいも、減塩みそ、／バナナ、
27火	おかゆ、鶏肉の煮物、じゃがいもの茶巾風、野菜スープ、みかん缶	米、／鶏肉、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／みかん缶、
28水	おかゆ、鰯と野菜の煮物、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、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、／グレープフルーツ、
29木	おかゆ、豚肉とほうれん草の煮物、白菜のお浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／はくさい、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、／キウイフルーツ、
30金	おかゆ、鮭の味噌煮、小松菜の煮物、清汁、りんご	米、／さけ、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、／りんご、
31土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、野菜スープ、バナナ	米、／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／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。