

2025年度

1月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5 26 月	カレーライス 和風サラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ごま油／白ごま(すり)	豚小間肉／干ひじき(シイタケ、乾)／鶏ささ身／花かつお／生わかめ／ヨーグルト	にんにく／玉葱／にんじん／ほうれんそう／キャベツ／えのきたけ／長葱／キウイフルーツ／バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.5 g
6 20 火	ナポリタン ナムル スープ キウイフルーツ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／バター／ごま油／ごま(いり)／薄力粉／三温糖／白ごま(すり)／白ごま(すり)	豚小間肉／粉チーズ／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム／もやし／ほうれんそう／小松菜／キウイフルーツ	牛乳 セサミクッキー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 27.8 g 食塩相当 1.8 g
7 水	ごはん 肉みそ豆腐 小松菜の磯辺和え 味噌汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉	豚ひき肉／生揚げ／きざみのり／煮干しだし／さば節	にんじん／玉葱／しょうが／小松菜／えのきたけ／キャベツ／長葱／しめじ／みかん／大根／かぶ	ほうじ茶 七草がゆ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.7 g
8 22 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／食パン／バター	鮭／花かつお／煮干しだし／牛乳／きな粉	キャベツ／にんじん／もやし／ほうれんそう／にら／えのきたけ／大根／バナナ	牛乳 きなこトースト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.6 g
9 23 金	ロールパン 照焼チキン ドレッシングサラダ シチュー バナナ	ロールパン／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／オリーブ油／じゃがいも／マーガリン／薄力粉／精白米／おおむぎ／三温糖	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク	キャベツ／にんじん／きゅうり／玉葱／パセリ／バナナ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.8 g
10 24 土	ミートドリア もやしとツナの和え物 スープ バナナ	精白米／菜の花&紅花油／薄力粉／三温糖／菓子パン	豚ひき肉／チーズ／ツナ缶／牛乳	にんにく／にんじん／玉葱／もやし／水菜／大根／しめじ／長葱／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.0 g
13 27 火	ごはん かじきのゆずみそ焼き かりかりサラダ スープ バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ぎょうざの皮／菜の花&紅花油／オリーブ油／じゃがいも	かじき／絹ごし豆腐／油揚げ／牛乳	しょうが／ゆず(果皮、生)／キャベツ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／バナナ	牛乳 フライドポテト(カレー味)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.7 g
14 28 水	スタミナ丼 ポテトサラダ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／さつまいも／じゃがいも／ぎょうざの皮／菜の花&紅花油	豚小間肉／生わかめ／油揚げ／牛乳／ウィナー／チーズ	キャベツ／にんじん／玉葱／にんにく／きゅうり／万能葱／みかん／ピーマン	牛乳 UFOピザ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.2 g
15 29 木	焼きそば 大根サラダ チーズ スープ バナナ	蒸し中華めん／菜の花&紅花油／精白米	豚小間肉／青のり／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／チーズ／絹ごし豆腐／花かつお／焼きのり	にんじん／玉葱／キャベツ／もやし／ピーマン／大根／きゅうり／バナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.8 g
16 30 金	ごはん マーボー豆腐 じゃが芋の照焼 スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／じゃがいも／バター／食パン／マーガリン	豚ひき肉／押し豆腐／牛乳／青のり	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのきたけ／小松菜／キャベツ／大根／みかん	牛乳 青のリトースト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
17 31 土	煮込みうどん 小松菜サラダ チーズ バナナ	干しうどん(乾)／白ごま(いり)／菓子パン	豚小間肉／チーズ／牛乳	にんじん／大根／長葱／ほうれんそう／小松菜／もやし／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 2.1 g
19 月	あけぼのごはん 筑前煮 栗きんとん なます すまし汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)／板こんにゃく／菜の花&紅花油／三温糖／日本ぐり(甘露煮)／さつまいも／麴	鮭／焼きのり／鶏もも肉／絹ごし豆腐／牛乳／スキムミルク	にんじん／ごぼう／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／大根／みかん缶／水菜／バナナ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.7 g
21 水 誕生会	ごはん メンチカツ ツナサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／薄力粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／三温糖／ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／煮干しだし／油揚げ	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／万能葱／キウイフルーツ／バナナ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 30.6 g 食塩相当 1.6 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

2025年度

1月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		6カ月頃（初期）		7～9カ月頃（中期）		10～13カ月頃（後期）		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名		主な材料
5 26 (月)	午 前 食	つぶしがゆ スープ ささみペースト じゃが芋ペースト	米 野菜一種 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 じゃが芋煮	米 えのき わかめ 長葱 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり	軟飯 味噌汁 ささみ煮 じゃが芋煮		米 えのき わかめ 長葱 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり
	午 後 食			煮込みうどん 白身魚煮 いんげん煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 白身魚 玉葱 いんげん 人参	煮込みうどん 白身魚煮 いんげん煮	パ ナ ナ	うどん 人参 大根 ほうれん草 白身魚 玉葱 いんげん 人参
6 20 (火)	午 前 食	煮込みうどん 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	うどん 人参 もやし 小松菜 豆腐 玉葱 ほうれん草	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮	うどん 人参 もやし 小松菜 豆腐 玉葱 ほうれん草 人参	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮		うどん 人参 もやし 小松菜 豆腐 玉葱 ほうれん草 人参
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 麴の含め煮 小松菜煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 麴 玉葱 小松菜 人参	軟飯 味噌汁 麴の含め煮 小松菜煮		米 きゃべつ 長葱 しめじ 麴 玉葱 小松菜 人参
7 (水)	午 前 食	つぶしがゆ スープ ひき肉ペースト きゃべつペースト	米 野菜一種 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 きゃべつ煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 人参	軟飯 味噌汁 そばろ煮 きゃべつ煮	み か ん	米 きゃべつ 長葱 しめじ 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 人参
	午 後 食			煮込みうどん 豆腐煮 じゃが芋煮	うどん 舞茸 水菜 人参 豆腐 玉葱 じゃが芋 グリンピース	煮込みうどん 豆腐煮 じゃが芋煮		うどん 舞茸 水菜 人参 豆腐 玉葱 じゃが芋 グリンピース
8 22 (木)	午 前 食	つぶしがゆ スープ 白身魚ペースト 大根ペースト	米 野菜一種 白身魚 玉葱 大根	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 もやし煮	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 もやし 人参	軟飯 味噌汁 白身魚煮 もやし煮	パ ナ ナ	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 もやし 人参
	午 後 食			パンがゆ スープ 鶏団子煮 きゃべつ煮	パン ミルク（ほほえみ） 大根 椎茸 万能葱 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり	パン スープ 鶏団子煮 きゃべつ煮		パン 大根 椎茸 万能葱 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり
9 23 (金)	午 前 食	パンがゆ スープ ささみペースト 人参ペースト	パン ミルク（ほほえみ） 野菜一種 鶏ささみ 玉葱 人参	パンがゆ ミルクシチュー 人参煮	パン ミルク（ほほえみ） 鶏ささみ ミルク（ほほえみ） 人参 玉葱 じゃが芋 人参 きゅうり	パン ミルクシチュー 人参煮	パ ナ ナ	パン 鶏ささみ ミルク（ほほえみ） 人参 玉葱 じゃが芋 人参 きゅうり
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 麴の含め煮 もやし煮	米 豆腐 もやし 小松菜 麴 玉葱 もやし ニラ	軟飯 味噌汁 麴の含め煮 もやし煮		米 豆腐 もやし 小松菜 麴 玉葱 もやし ニラ
10 24 (土)	午 前 食	つぶしがゆ スープ ささみペースト もやしペースト	米 野菜一種 鶏ささみ 玉葱 もやし	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 もやし煮	米 大根 長葱 しめじ 鶏ささみ 玉葱 もやし 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 もやし煮	パ ナ ナ	米 大根 長葱 しめじ 鶏ささみ 玉葱 もやし 人参
	午 後 食			煮込みうどん 水菜煮	うどん 人参 もやし 玉葱 水菜 大根	煮込みうどん 水菜煮		煮込みうどん 水菜煮
19 (月)	午 前 食	つぶしがゆ スープ 白身魚ペースト さつま芋ペースト	米 野菜一種 白身魚 玉葱 さつま芋	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 さつま芋煮	米 麴 水菜 豆腐 白身魚 玉葱 さつま芋	軟飯 味噌汁 白身魚煮 さつま芋煮	パ ナ ナ	米 麴 水菜 豆腐 白身魚 玉葱 さつま芋
	午 後 食			にゅうめん そばろ煮 きゃべつ煮	そうめん 人参 ニラ えのき 大根 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり	にゅうめん そばろ煮 きゃべつ煮		そうめん 人参 ニラ えのき 大根 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり

日 (曜日)		6カ月頃 (初期)		7～9 カ月頃 (中期)			10～13カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名		主な材料
13 27 (火)	午 前 食	つぶしがゆ スープ 白身魚ペースト きゃべつペースト	米 野菜一種 白身魚 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 きゃべつ煮	米 豆腐 えのき 人参 白身魚 玉葱 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 白身魚煮 きゃべつ煮	バナナ	米 豆腐 えのき 人参 白身魚 玉葱 きゃべつ きゅうり
	午 後 食			煮込みうどん 豆腐煮 人参煮	うどん ニラ わかめ しめじ 人参 豆腐 玉葱 人参 きゃべつ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮		うどん ニラ わかめ しめじ 人参 豆腐 玉葱 人参 きゃべつ
14 28 (水)	午 前 食	つぶしがゆ スープ ささみペースト さつま芋ペースト	米 野菜一種 鶏ささみ 玉葱 さつま芋	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 さつま芋煮	米 わかめ 万能葱 じゃが芋 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ さつま芋	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 さつま芋煮	みかん	米 わかめ 万能葱 じゃが芋 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ さつま芋
	午 後 食			にゅうめん 麴の含め煮 大根煮	そうめん 人参 椎茸 長葱 麴 玉葱 大根 ピーマン	にゅうめん 麴の含め煮 大根煮		そうめん 人参 椎茸 長葱 麴 玉葱 大根 ピーマン
15 29 (木)	午 前 食	煮込みうどん 豆腐ペースト 大根ペースト	うどん もやし きゃべつ 人参 豆腐 玉葱 大根	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮	うどん もやし きゃべつ 人参 豆腐 玉葱 大根 きゅうり	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮	バナナ	うどん もやし きゃべつ 人参 豆腐 玉葱 大根 きゅうり
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 白身魚煮 ブロッコリー煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 ブロッコリー	軟飯 味噌汁 白身魚煮 ブロッコリー煮		米 きゃべつ 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 ブロッコリー
16 30 (金)	午 前 食	つぶしがゆ スープ そばろペースト じゃが芋煮	米 野菜一種 鶏そばろ 玉葱 じゃが芋 えのき	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 じゃが芋煮	米 小松菜 きゃべつ 大根 鶏そばろ 玉葱 じゃが芋 えのき	軟飯 味噌汁 そばろ煮 じゃが芋煮	みかん	米 小松菜 きゃべつ 大根 鶏そばろ 玉葱 じゃが芋 えのき
	午 後 食			にゅうめん 麴の含め煮 ピーマン煮	そうめん 人参 きくらげ チンゲン菜 麴 玉葱 ピーマン 人参	にゅうめん 麴の含め煮 ピーマン煮		そうめん 人参 きくらげ チンゲン菜 麴 玉葱 ピーマン 人参
17 31 (土)	午 前 食	煮込みうどん ささみペースト 小松菜ペースト	うどん 人参 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 小松菜	煮込みうどん ささみ煮 小松菜煮	うどん 人参 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 小松菜 もやし	煮込みうどん ささみ煮 小松菜煮	バナナ	うどん 人参 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 小松菜 もやし
	午 後 食			雑炊 もやし煮	米 大根 ほうれん草 長葱 もやし 人参	雑炊 もやし煮		米 大根 ほうれん草 長葱 もやし 人参
21 (水)	午 前 食	つぶしがゆ スープ そばろペースト 人参ペースト	米 野菜一種 鶏ひき肉 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 人参煮	米 椎茸 万能葱 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 人参 きゅうり	軟飯 味噌汁 そばろ煮 人参煮		米 椎茸 万能葱 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 人参 きゅうり
	午 後 食			にゅうめん 白身魚煮 かぼちゃ煮	そうめん 人参 しめじ 大根 白身魚 玉葱 かぼちゃ	にゅうめん 白身魚煮 かぼちゃ煮	バナナ	そうめん 人参 しめじ 大根 白身魚 玉葱 かぼちゃ

*都合により献立を変更する場合があります。