

離乳食献立表

2026年01月

杉戸中央みちのこ保育園(後期)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05月	鶏そぼろ丼 切干大根のサラダ みそ汁	278.2(0.0) 11.4(0.0) 6.0(0.0) 1.1(0.0)	米、里芋(冷凍)、三温糖、油、ごま	鶏ひき肉、生鮭、ツナ水煮缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	玉葱、人参、切干大根、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	鮭ご飯 麦茶
06火	軟飯 松風焼き、わかめの和え物 りんごきんとん お雑煮風すまし汁	267.8(0.0) 10.2(0.0) 6.9(0.0) 0.8(0.0)	じゃがいも、米、さつまいも、里芋(冷凍)、パン粉、焼ふ、三温糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、胡瓜、玉葱、りんご、人参、大根、小松菜、葉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	バター醬油おやき 麦茶
07水	七草粥 たらのごま焼き 鶏肉と切干大根の煮物 なめこのみそ汁	247.0(0.0) 12.6(0.0) 5.4(0.0) 1.3(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油、ごま	たら、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、チーズ	大根、人参、玉葱、なめこ、かぶ、長葱、小松菜、切干大根、きぬさや(冷凍)、かぼちゃ	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	かぼちゃチーズおやき 麦茶
08木	軟飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根のナポリタン風 わかめスープ	222.6(0.0) 9.7(0.0) 4.5(0.0) 0.5(0.0)	米、三温糖、パン粉、油	鶏むね肉(皮付き)、豆乳、ヨーグルト(無糖)、ゼラチン	玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、切干大根、人参、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、食塩、コンソメ	ハイハイン 麦茶	豆乳ヨーグルトゼリー 麦茶
09金	軟飯 あじの西京焼き ビーフンソテー すまし汁	270.2(0.0) 10.1(0.0) 4.7(0.0) 0.8(0.0)	米、小麦粉、三温糖、ビーフン、油	あじ、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、玉葱、人参、長葱、ピーマン、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	ホットケーキ 麦茶
10土	ちゃんぽんうどん シュウマイ風 バナナ	302.4(0.0) 11.4(0.0) 4.3(0.0) 2.4(0.0)	干しうどん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、豚肉(もも)	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、人参	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	鶏そぼろご飯 麦茶
13火	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 キャベツサラダ みそ汁	282.9(0.0) 10.3(0.0) 7.5(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキ粉、里芋(冷凍)、三温糖、油、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、人参、玉葱、白菜、胡瓜、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)	しょうゆ	ハイハイン 麦茶	キャロットケーキ 麦茶
14水	軟飯 かれのいものムニエルマトソースがけ かぼちゃのおかかチーズサラダ 豆乳スープ	255.5(0.0) 10.0(0.0) 3.9(0.0) 0.6(0.0)	米、さつまいも、小麦粉、マカロニ、三温糖	豆乳、かれい、チーズ、バター、かつお節	かぼちゃ、玉葱、キャベツ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、人参、長葱	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	さつまいもの甘煮 麦茶
15木	五目あんかけうどん 高野豆腐とかぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	328.7(0.0) 11.9(0.0) 5.1(0.0) 2.5(0.0)	干しうどん、米、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、白菜、もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、玉葱、生椎茸、人参、葉ねぎ、ホールコーン缶、ピーマン、干しぶどう、いんげん	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	みそバターおにぎり 麦茶
16金	わかめご飯 さばのごま焼き ひじきの五目煮 すまし汁	277.2(0.0) 12.4(0.0) 8.3(0.0) 1.0(0.0)	米、スパゲティ、片栗粉、ごま、油、三温糖、焼ふ	生鮭、挽きわり納豆、凍り豆腐、チーズ	白菜、人参、長葱、切干大根、ひじき、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	納豆スパゲティ 麦茶
17土	そぼろ丼 二色卵焼き 豆腐と鶏肉の中華スープ	256.3(0.0) 11.4(0.0) 7.9(0.0) 0.8(0.0)	米、ぎょうざの皮、小麦粉、グラニュー糖、油、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、玉葱、もやし、にら、小松菜、長葱、きぬさや(冷凍)	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	シフォンケーキ 麦茶
19月	軟飯 チャブチェ チョレギ風サラダ ワナタンスープ	270.9(0.0) 9.4(0.0) 6.8(0.0) 1.0(0.0)	米、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、玉葱、人参、ピーマン、小松菜、長葱、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	パウンドケーキ 麦茶
20火	軟飯 鶏肉の竜田焼き 切干大根の煮付け みそ汁	286.3(0.0) 9.6(0.0) 6.6(0.0) 0.9(0.0)	米、片栗粉、油、三温糖、焼ふ(板ふ)	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	かぼちゃ、人参、玉葱、切干大根、生椎茸、あおのり	しょうゆ	ハイハイン 麦茶	あおのりチーズご飯 麦茶
21水	食パン・フルーツヨーグルト かれのいものコンクリーム焼き ひじきとチーズのサラダ 豚肉とトマトのスープ	242.1(0.0) 12.0(0.0) 5.5(0.0) 0.9(0.0)	食パン、米、小麦粉、三温糖、油、ごま	かれい、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、チーズ、粉チーズ、かつお節	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、小松菜、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、クリームコーン缶、ひじき、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	おかかご飯 麦茶
22木	軟飯 チキン南蛮風 にんじんしりしり みそ汁	284.5(0.0) 13.2(0.0) 7.2(0.0) 0.9(0.0)	米、スパゲティ、小麦粉、油、三温糖	鶏むね肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	人参、もやし、小松菜、玉葱、ホールトマト缶詰、えのきたけ、しめじ、いんげん(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	チキントマトスパゲティ 麦茶
23金	軟飯 たらのバター醬油焼き キャベツとささみの和え物 みそ汁	268.3(0.0) 10.2(0.0) 6.6(0.0) 1.5(0.0)	米、小麦粉、三温糖、ごま	たら、鶏ささ身、バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	もやし、キャベツ、人参、にら、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	クッキー 麦茶
24土	食パン・チーズハンバーグ コーンチャウダー みかん	243.7(0.0) 9.9(0.0) 6.4(0.0) 0.9(0.0)	食パン、米、じゃがいも、パン粉、マーガリン・ソフトタイプ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、バター、かつお節	みかん、玉葱、クリームコーン缶、キャベツ、小松菜、ホールコーン缶、人参	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	菜飯ご飯 麦茶
26月	軟飯 ポークチャップ 和風スパゲティサラダ みそ汁	278.1(0.0) 11.0(0.0) 5.6(0.0) 0.9(0.0)	米、スパゲティ、油、三温糖	豚肉(もも)、鶏ささ身、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、しめじ、胡瓜、人参、長葱、小松菜、りんごジャム、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	小松菜そぼろご飯 麦茶
27火	ミラノ風リゾット 鶏肉のケチャップ焼き わかめのサラダ コンソメスープ	268.1(0.0) 10.3(0.0) 8.9(0.0) 1.1(0.0)	米、三温糖、片栗粉、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、バター、粉チーズ	りんご濃果汁、りんご、玉葱、ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参、胡瓜、ホールトマト缶詰、カットわかめ、かんでん(粉)	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	りんごゼリー 麦茶
28水	軟飯 ひじきのでりやきハンバーグ 鮭チャンプルー さつまいものスープ	262.8(0.0) 8.3(0.0) 6.6(0.0) 0.7(0.0)	米、小麦粉、さつまいも、焼ふ(板ふ)、三温糖、パン粉、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、バター、ツナ水煮缶	キャベツ、玉葱、生椎茸、人参、もやし、えのきたけ、にら、ひじき	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	パウンドケーキ 麦茶
29木	軟飯 あじのケチャップ和え 粉ふき芋 鶏団子汁	261.2(0.0) 13.5(0.0) 6.3(0.0) 0.5(0.0)	米、じゃがいも、里芋(冷凍)、片栗粉、油、ごま、三温糖	豆乳、あじ、鶏ひき肉、きな粉、ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、長葱、あおのり、小松菜	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	きなこプリン 麦茶
30金	豚丼 納豆としらすのサラダ すまし汁 みかん	262.1(0.0) 11.1(0.0) 5.3(0.0) 1.1(0.0)	米、食パン、グラニュー糖、焼ふ(板ふ)、三温糖、ごま	豚肉(もも)、納豆、しらす干し、チーズ、バター	みかん、玉葱、小松菜、長葱、えのきたけ、人参、ほうれん草、切干大根	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	シュガーバターパン 麦茶
31土	そぼろ豆腐丼 野菜チヂミ 中華スープ	274.4(0.0) 8.8(0.0) 5.7(0.0) 0.7(0.0)	米、小麦粉、ホットケーキ粉、片栗粉、三温糖、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、キャベツ、長葱、にら、人参、ホールコーン缶	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	パンケーキ 麦茶