

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、冷凍豆腐、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 りんごさんとん 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	バター醤油おやき 麦茶
07 水	七草風粥 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、ビーマン、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 ピーチソース 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 ソース、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、ビーマン、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 パナナ	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)	パナナ、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 かれいのムニエルトマトソースかけ 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、冷凍豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、白菜、もやし、もも缶(桃)、みかん缶、パナナ、玉葱、生椎茸、人参、葉ねぎ、ホールコーン缶、ビーマン、干しうどん、いんげん	しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	みぞばーおにぎり 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、スペグティー、片栗粉、ごま、油、三温糖、焼ふ	生鰯、挽きわり納豆、冷凍豆腐、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	納豆スペグティ 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 チャブチエ チョレギ風サラダ ワンタンスープ	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、ビーマン、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 鶏肉の童田焼き 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)	鶏むも肉(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 かれいのコーンクリーム焼き 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、パナナ、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 にんじんしりり みそ汁	284.5(0.0) 13.2(0.0) 7.2(0.0) 0.9(0.0)	米、スペグティー、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、えのきだけ、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	チキンマトンスバゲティ 麦茶
23 金	軟飯 たらのバター醤油焼き 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、じやがいも、パン粉、マーガリン・ソフトainer、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、スペグティー、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	ミラーリブット 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	りんご濃縮果汁、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、かんてん(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 ひじきのてりやきハンバーグ 魅チャップ 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、えのきだけ、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、じやがいも、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、えのきだけ、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、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