

# 献立表

2023/01月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
02	月	~1/3日まで年末休み(休園)	
03	火	~1/3日まで年末休み(休園)	
04	水	御飯,ハヤシライス,わかめスープ(麩),切干し大根サラダ,みかん	牛乳,米粉蒸しパン・さつまいも
05	木	御飯,みそ汁(はくさい・油揚げ),さばの焼きおろし煮,かぼちゃ(蒸し),パイナップ	牛乳,お好み焼き
06	金	うちなーぞうすい,魚てんぷら,白和え(ほうれん草・ひじき),ヤクルト	牛乳,ムーチー
07	土	御飯,ビーフンのスープ(チンゲン菜)ポークビーンズ,パイナップ	麦茶,菓子パン
9	月	※ 成人の日(休園)	
10	火	御飯,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ),赤魚のマヨネーズ焼き,ほうれん草のごま和え,みかん	牛乳,米粉蒸しパン・黒糖
11	水	タコライス,ごぼうのサラダ(にんじん),コーンスープ,りんご	牛乳,さつまいもの天ぷら
12	木	★ お弁当会	
13	金	御飯,ちむしんじ,麩ちゃんぶるー,さびなごのカレー揚げ,いちご	牛乳,プリン,クラッカー
14	土	お子様スパゲティー(ツナ・トマト),かぼちゃのスープ,フライドポテト,みかん	麦茶,菓子パン
16	月	鶏肉と小松菜のクリームライス,きのこのスープ,ひじきのツナ酢あえ,りんご	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
17	火	御飯,みそ汁(だいこん・ねぎ),赤魚とごぼうの煮つけ,ほうれん草の白和え(にんじん・ごま),みかん	牛乳,ホットケーキ・キャロット
18	水	ハリハリわかめ御飯,マーボー豆腐(キッズ),たまごスープ(にら),ブロッコリーのごま酢あえ,バナナ	牛乳,大学芋
19	木	御飯,豚肉と白菜のスープ,白身魚のカレーあんかけ,じゃがいも(ごま),みかん	牛乳,かぼちゃのグラタン
20	金	御飯,そうめん汁,大根のそぼろ煮,さばの塩焼き,いちご	牛乳,揚げパン
21	土	てりやき野菜丼,豆腐みそ汁(わかめ),バナナ	麦茶,菓子パン
23	月	ちゃんぽんラーメン,豆腐のサラダ(ブロッコリー),バナナ	牛乳,おにぎり(みそ)
24	火	御飯,みそ汁,豚肉のすき焼き風煮物(豆腐),わかさぎのかりん揚げ,りんご	牛乳,蒸し芋
25	水	御飯,みそ汁(豆腐・わかめ),納豆みそ,肉じゃが・カレー味(豚肉),小松菜とコーンの和え物,いちご	牛乳,もずくヒラヤーチ
26	木	カレー風味ごはん,スープ(キャベツ・コーン),鶏むね肉の照り焼き,れんこんのマリネ,みかん	牛乳,誕生ケーキ
27	金	御飯,ゆし豆腐汁,ニラレバ炒め,クリーミーポテトサラダ,みかん	牛乳,ヨーグルト,ウエハース
28	土	中華丼(はくさい),みそ汁(だいこん・こまつな),バナナ	麦茶,菓子パン
30	月	ご飯,みそ汁(はくさい・厚揚げ),揚げだし豆腐(みぞれ煮),じゃが芋きんぴら,いちご	牛乳,おやつ小魚(ごま),フライドポテト
31	火	御飯,わかめスープ(もやし),たらこのケチャップあんかけ,はるさめサラダ,みかん	牛乳,ごまくんべん

	1歳児 - kcal	2歳児 g	脂質 g	加糖類 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	540	21.1	16.4	280	2.6	367	0.39	0.46	37	5.7	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	94	92	103	109	104	170	126	128	168	158	100
3才未満児	465	19	16	294	2.4	303	0.34	0.45	28	4.3	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	103	125	139	104	161	136	161	140	130	87

## 献立表

2023年01月

完全給食

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	おやつ【中期・後期】
02(月)	※ 年末休み (~1/3日まで休園)			
03(月)				
04(水)	10倍粥 かつおだし汁 だいこん・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 だいこん・にんじんつぶし煮	硬粥 わかめスープ だいこん・にんじん煮 牛肉・じゃが芋煮	芋がゆ みかん
05(木)	10倍粥 かつおだし汁  かぼちゃペースト	全粥 かつおだし汁  かぼちゃつぶし煮	硬粥 みそ汁(はくさい) 白身魚煮 かぼちゃ煮	野菜がゆ
06(金)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草・ひじきペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草・ひじきつぶし煮	硬粥 すまし汁 ほうれん草・ひじき煮 白身魚煮	さつま芋煮
07(土)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、トマトペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、トマトつぶし煮	硬粥 ビーフンスープ(チンゲン菜) 玉ねぎ、トマト煮	ミルク粥
09(月)	※ 成人の日(休園)			
10(火)	10倍粥 かつおだし汁  ほうれん草・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁  ほうれん草・にんじんつぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・もやし) 白身魚煮 ほうれん草・にんじん煮	きな粉粥 みかん
11(水)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう・人参つぶし煮	硬粥 コーンスープ ごぼう・人参煮	さつま芋粥 りんご
12(木)	★お弁当会			かぼちゃのお粥
13(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ・人参つぶし煮	硬粥 ちむしんじ(じゃがいも・レバー) キャベツ・人参煮	野菜がゆ いちご
14(土)	10倍粥 かつおだし汁 トマト・じゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 トマト・じゃが芋つぶし煮	硬粥 南瓜スープ トマト・じゃが芋煮	ミルク粥
16(月)	10倍粥  野菜だし汁 玉ねぎ・小松菜ペースト	全粥  野菜だし汁 玉ねぎ・小松菜つぶし煮	硬粥 鶏肉煮 きのこスープ 玉ねぎ・小松菜煮	しらす粥 りんご
17(火)	10倍粥 かつおだし汁  ほうれん草・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 ほうれん草・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(だいこん・たまねぎ) 豆腐煮 ほうれん草・人参煮	人参のお粥

## 献立表

2023年01月

完全給食

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	おやつ【中期・後期】
18(水)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー・キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー・キャベツつぶし煮	硬粥 すまし汁 ブロッコリー・キャベツ煮	さつまい煮
19(木)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋・白菜ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋・白菜つぶし煮	硬粥 みそ汁(はくさい・にんじん) じゃが芋・白菜煮 豚肉煮	かぼちゃ煮 みかん
20(金)	10倍粥 かつおだし汁 大根・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 大根・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(もやし・たまねぎ) 大根・人参煮 白身魚煮	野菜がゆ いちご
21(土)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・玉ねぎ煮	全粥 かつおだし汁 キャベツ・玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆腐のみそ汁 キャベツ・玉ねぎ煮 鶏肉煮	ミルク粥
23(月)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー・人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁 ブロッコリー・人参煮 豆腐煮	みそ粥 バナナ
24(火)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・もやし) 玉ねぎ・人参煮 豚肉煮	さつまい煮 りんご
25(水)	10倍粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐・ほうれんそう) じゃがいも・にんじん煮 白身魚煮	コーンのお粥 いちご
26(木)	10倍粥 かつおだし汁 人参・ブロッコリー煮	全粥 かつおだし汁 人参・ブロッコリーつぶし煮	硬粥 キャベツスープ 鶏肉煮 人参・ブロッコリー煮	野菜がゆ みかん
27(金)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜・人参ペースト	全粥 ゆし豆腐 胡瓜・人参つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐 胡瓜・人参煮	オートミール粥 みかん
28(土)	10倍粥 かつおだし汁 白菜・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 白菜・玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(大根・小松菜) 白菜・玉ねぎ煮	ミルク粥
30(月)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう・人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(白菜・厚揚げ) ごぼう・人参煮 豆腐煮	マッシュポテト いちご
31(火)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜・人参つぶし煮	硬粥 わかめスープ 胡瓜・人参煮 白身魚煮	しらす粥 みかん

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。