

日	曜	全 児		材料名	おやつ	
		主 食	副 食		10時(未満児)	3時(全児)
1	金	ご飯	魚のフライ 大根サラダ 白菜の味噌汁	またら,食塩,小麦粉(薄力粉),鶏卵,パン粉,サラダ油,だいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし(冷凍),和風ドレッシング,はくさい,乾燥わかめ,こねぎ,米みそ(甘みそ),煮干	牛乳 バナナ	牛乳 ★さつま芋のマフィン
2	土	ご飯	ちゃんぽん,ひじきの炒め煮,キウイ	中華めん,豚肉-かたロース,むきえび,小板,揚げかまぼこ,たまねぎ,きゃべつ,にんじん,もやし,とうもろこし,こねぎ,サラダ油,うすくちしょうゆ,食塩,鳥がらだし,干しひじき,豚肉-かた,いんげんまめ,上白糖,こいくちしょうゆ,キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 スナック
4	月	ご飯	三色どんぶり ツナと大豆のサラダ うす揚げときのこの味噌汁	鶏ひき肉,上白糖,こいくちしょうゆ,合成清酒,根みつば,鶏卵,食塩,シーチキン(油漬,ライト),きゅうり,だいず(ゆで),にんじん,こま,マヨネーズ,えのきたけ,木綿豆腐,油揚げ,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,まこんぶ,煮干,水	牛乳 ウエハース	牛乳 ★ドーナツ
5	火	ご飯	白身魚のムニエル ごぼうサラダ,納豆 小松菜のスープ,みかん	白身魚,小麦粉(薄力粉),食塩,バター,サラダ油,ごぼう,にんじん,青ピーマン,とうもろこし(冷凍),シーチキン(水煮,ライト),マヨネーズ,こいくちしょうゆ,こま,納豆,たまねぎ,こまつな,油揚げ,こねぎ,鳥がらだし,ごま油,水,みかん	牛乳 クラッカー	ミルク ヨーグルト クッキー
6	水	ご飯	豚肉と蓮根のつまみ揚げ 切り干し大根のサラダ 麩としめじの味噌汁	豚肉-かたロース,れんこん,こいくちしょうゆ,食塩,合成清酒,小麦粉(薄力粉),サラダ油,切り干しだいこん,ロースハム,鶏卵,にんじん,きゅうり,酢,上白糖,うすくちしょうゆ,ごま油,ふなしめじ,焼ふ,こねぎ,麦みそ,煮干,水	牛乳 バナナ	お茶 ★うどん
7	木	ご飯	ポパイカレー,野菜サラダ,キウイ	鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,にんにく,ほうれんそう,カレールウ,なたね油,脱脂乳粉,きゃべつ,きゅうり,ロースハム,和風ドレッシング,キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	お茶 揚げかまぼこ
8	金	ご飯	魚の竜田揚げ ばんさんすう,納豆 大根の味噌汁	ぶり,かたくり粉,サラダ油,こいくちしょうゆ,本みりん,上白糖,おろししょうが,はるさめ,ロースハム,鶏卵,きゅうり,すりごま,酢,うすくちしょうゆ,ごま油,納豆,だいこん,油揚げ,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,煮干	牛乳 キウイ	牛乳 ★りんごのショートブレッド
9	土	ご飯	肉じゃが,厚揚げの味噌汁,バナナ	牛肉-かたロース(和牛),じゃがいも,さやいんげん,にんじん,たまねぎ,しらたき,サラダ油,上白糖,本みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,厚揚げ,こねぎ,乾燥わかめ,麦みそ,煮干,水,バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 スナック
11	月	ご飯	オムレツ,ポテトサラダ 湯むきトマト,納豆 白菜のミルクスープ	鶏卵,あいびき肉,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,サラダ油,食塩,トマトケチャップ,じゃがいも,きゅうり,マヨネーズ,トマト,納豆,ベーコン,はくさい,牛乳,クリーム(乳脂肪・植物性脂肪),水,固形コンソメ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★黒糖豆乳ケーキ
12	火	ご飯	鮭のつけ焼き ほうれんそうの白和え すまし汁,いちご	鮭,こいくちしょうゆ,本みりん,しほり豆腐,ほうれんそう,にんじん,上白糖,ごま,米みそ(甘みそ),うすくちしょうゆ,焼ふ,カットわかめ,かいわれだいこん,かつお節,まこんぶ,食塩,いちご	牛乳 クッキー	ミルク ビスケット
13	水	プチパン	ナポリタン ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ	スパゲティ,オリーブ油,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,ベーコン,サラダ油,トマトケチャップ,ブロッコリー,食塩,きゃべつ,パセリ,固形コンソメ,水	牛乳 バナナ	お茶 ★おにぎり
14	木	ご飯	魚の磯辺揚げ 野菜たっぷりサラダ,納豆 豆腐の味噌汁	白身魚,食塩,小麦粉(薄力粉),あおのり,鶏卵,サラダ油,にんじん,青ピーマン,きゃべつ,とうもろこし(冷凍),マヨネーズ,こいくちしょうゆ,いりごま,納豆,木綿豆腐,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,煮干,水	牛乳 ウエハース	牛乳 ★マーブルクッキー
15	金	チキンライス	ミートローフ フライドカットポテト 湯むきトマト,コンソメスープ,バナナ	あいびき肉,ミックスベジタブル,たまねぎ,鶏卵,パン粉,普通牛乳,食塩,ナツメグ,トマトケチャップ,ウスターソース,バター,固形コンソメ,こしょう,パセリ,フライドカットポテト,サラダ油,トマト,にんじん,水,バナナ	牛乳 キウイ	ミルク ロールちゃん
16	土	ゆかりごはん	たぬきうどん,さつま芋の天ぷら,キウイ	うどん,小板,天かす,とろろこんぶ,こねぎ,かつお節,うすくちしょうゆ,本みりん,食塩,さつまいも,小麦粉(薄力粉),ベーキングパウダー,サラダ油,キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 スナック
18	月	ご飯	鶏肉のアーモンドからめ れんこんのきんぴら,納豆 うす揚げの味噌汁	鶏肉,食塩,かたくり粉,小麦粉,サラダ油,アーモンド,こいくちしょうゆ,上白糖,本みりん,水,れんこん,にんじん,きぬさや,豚肉-ばら,ごま油,みりん,風調味料,うすくちしょうゆ,ごま,納豆,たまねぎ,油揚げ,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,煮干	牛乳 ウエハース	牛乳 ★南瓜ホットケーキ
19	火	さつまいもごはん	鮭の塩焼き わかめサラダ 小松菜のスープ,キウイ	鮭,食塩,カットわかめ,きゅうり,にんじん,ごぼう,いりごま,マヨネーズ,米みそ(淡色辛みそ),たまねぎ,こまつな,油揚げ,こねぎ,鳥がらだし,ごま油,水,キウイフルーツ	牛乳 クッキー	ミルク せんべい
20	水	食パン	コッターパイ ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ	じゃがいも,バター,パン粉,牛乳,食塩,牛ひき肉,たまねぎ,デミグラスソースの素,ウスターソース,トマトケチャップ,卵黄,パセリ,ブロッコリー,にんじん,固形コンソメ,水	牛乳 バナナ	お茶 ★おにぎり
21	木	ご飯	白身魚の西京焼き 大根サラダ,湯むきトマト すまし汁,バナナ	白身魚,米みそ(甘みそ),合成清酒,本みりん,上白糖,だいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし(冷凍),和風ドレッシング,トマト,ほうれんそう,ふなしめじ,こねぎ,かつお節,うすくちしょうゆ,食塩,バナナ	牛乳 クラッカー	ミルク ポップコーン
22	金	わかめごはん	焼きビーフン 南瓜のいとこ煮 うす揚げの味噌汁	ビーフン,もやし,きゃべつ,たまねぎ,にんじん,豚肉-もも,揚げかまぼこ,蒸しかまぼこ,サラダ油,食塩,うすくちしょうゆ,西洋かぼちゃ,ゆで小豆缶詰,まこんぶ,本みりん,上白糖,油揚げ,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,煮干	牛乳 キウイ	お茶 ★おでん
23	土	ご飯	大豆の五色煮,白菜の味噌汁,みかん	だいず(ゆで),豚肉-かたロース,にんじん,ごぼう,さやいんげん,揚げかまぼこ,まこんぶ,上白糖,うすくちしょうゆ,サラダ油,はくさい,油揚げ,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,煮干,水,みかん	牛乳 クッキー	牛乳 スナック
25	月	ご飯	豚ひき肉のマヨネーズ焼き 小松菜とツナのごま酢和え 納豆,豆腐の卵スープ	豚肉(ひき肉),じゃがいも,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,パセリ,マヨネーズ,食塩,サラダ油,こまつな,いりごま,酢,上白糖,こいくちしょうゆ,シーチキン(油漬,ライト),納豆,鶏卵,木綿豆腐,こねぎ,うすくちしょうゆ,かつお節,水	牛乳 ウエハース	牛乳 ★ホワイトボール
26	火	ご飯	ポークビーンズ ブロッコリーの塩ゆで ちんげん菜の卵スープ,キウイ	豚肉,だいず(ゆで),たまねぎ,じゃがいも,にんじん,グリーンピース,水,トマト(缶詰),トマトケチャップ,ウスターソース,上白糖,こいくちしょうゆ,固形コンソメ,ブロッコリー,食塩,チンゲンサイ,鳥がらだし,鶏卵,キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★マシュマロプレート
27	水	ご飯	照焼魚 きゅうりとわかめの酢物 納豆,じゃがいもの味噌汁	照焼用切り身魚,こいくちしょうゆ,合成清酒,上白糖,本みりん,きゅうり,カットわかめ,すりごま,酢,うすくちしょうゆ,納豆,じゃがいも,たまねぎ,乾燥わかめ,こねぎ,麦みそ,煮干,まこんぶ	牛乳 バナナ	牛乳 ★プチパン
28	木	ご飯	ポークカレー,かみかみあえ,みかん	じゃがいも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,豚肉-かた,脱脂乳,カレールウ,食塩,サラダ油,ロースハム,さきいか,だいこん,きゅうり,ごま,こいくちしょうゆ,ごま油,酢,上白糖,みかん	牛乳 ビスケット	ミルク スナック

★手作りおやつ

給食日数	24 日			
平均栄養価	エネルギーKcal	たん白質g	脂肪g	食塩相当量g
3歳以上児	509.7	19.8	17.4	1.8
3歳未満児	474.4	18.5	17.2	1.5

※3歳以上児・3歳未満児：主食・副食・おやつ

令和5年12月

離乳食献立予定表

結宅保育園

日	曜	初期	中期	後期	日	曜	初期	中期	後期
1	金	おかゆ 大根のペースト 人参のペースト	おかゆ 白身魚、人参、大根の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 白身魚のムニエル 人参、大根の煮物 白菜の味噌汁	15	金	おかゆ じゃが芋のペースト トマトのペースト	おかゆ ささみ、じゃが芋、トマトの煮物 玉葱のスープ	軟飯 鶏ひき肉のハンバーグ 湯むきトマト 玉葱のスープ バナナ
2	土	おかゆ さつまいものペースト キャベツのペースト	おかゆ うどんの柔らかか煮(ささみ、キャベツ) さつまいもの煮物	軟飯 うどんの柔らかか煮(ささみ、キャベツ) さつまいもの煮物 キウイ	16	土	おかゆ 人参のペースト さつまいものペースト	おかゆ うどんの柔らかか煮(ささみ、人参) さつまいもの煮物	軟飯 うどんの柔らかか煮(ささみ、人参) さつまいもの煮物 キウイ
4	月	おかゆ ブロッコリーのペースト 南瓜のペースト	おかゆ 豆腐、ブロッコリー、南瓜の煮物 玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐、ブロッコリー、南瓜の煮物 玉葱の味噌汁	18	月	おかゆ ブロッコリーのペースト 南瓜のペースト	おかゆ ささみ、南瓜、ブロッコリーの煮物 納豆 玉葱の味噌汁	軟飯 ささみのソテー 南瓜の煮物 納豆 玉葱の味噌汁
5	火	おかゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト	おかゆ 白身魚、じゃが芋、人参の煮物 納豆 小松菜のスープ	軟飯 白身魚のムニエル じゃが芋の煮物 納豆 みかん 小松菜のスープ	19	火	おかゆ 人参のペースト さつまいものペースト	おかゆ 白身魚、人参、さつまいもの煮物 小松菜のスープ	軟飯 白身魚のムニエル 人参、さつまいもの煮物 小松菜のスープ キウイ
6	水	おかゆ ブロッコリーのペースト さつまいものペースト	おかゆ ささみ、ブロッコリー、さつまいもの煮物 麩の味噌汁	軟飯 ささみのソテー さつまいもの煮物 麩の味噌汁	20	水	おかゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト	おかゆ 豆腐、じゃが芋、ブロッコリーの煮物 玉葱のスープ	軟飯 豆腐、じゃが芋、ブロッコリーの煮物 玉葱のスープ
7	木	おかゆ ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト	おかゆ 豆腐、ほうれん草、じゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁	軟飯 豆腐、ほうれん草、じゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁 キウイ	21	木	おかゆ ほうれん草のペースト トマトのペースト	おかゆ 白身魚、大根、人参の煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 白身魚のムニエル 大根の煮物 湯むきトマト バナナ ほうれん草のスープ
8	金	おかゆ 大根のペースト 南瓜のペースト	おかゆ 白身魚、大根、南瓜の煮物 納豆 玉葱の味噌汁	軟飯 白身魚のソテー 大根、南瓜の煮物 納豆 玉葱の味噌汁	22	金	おかゆ 南瓜のペースト キャベツのペースト	おかゆ 豆腐、南瓜、キャベツの煮物 玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐、南瓜、キャベツの煮物 玉葱の味噌汁
9	土	おかゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト	おかゆ ささみ、じゃが芋、ブロッコリーの煮物 麩の味噌汁	軟飯 ささみ、じゃが芋、ブロッコリーの煮物 麩の味噌汁 バナナ	23	土	おかゆ 人参のペースト 白菜のペースト	おかゆ ささみ、人参、白菜の煮物 麩の味噌汁	軟飯 ささみ、人参、白菜の煮物 麩の味噌汁 みかん
11	月	おかゆ じゃが芋のペースト トマトのペースト	おかゆ ささみ、じゃが芋、トマトの煮物 納豆 白菜のスープ	軟飯 ささみのソテー じゃが芋の煮物 湯むきトマト 納豆 白菜のスープ	25	月	おかゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト	おかゆ ささみ、じゃが芋、人参の煮物 納豆 豆腐のスープ	軟飯 鶏ひき肉のハンバーグ 小松菜、人参の和え物 納豆 豆腐のスープ
12	火	おかゆ ほうれん草のペースト さつまいものペースト	おかゆ 白身魚、ほうれん草、さつまいもの煮物 麩のスープ	軟飯 白身魚のムニエル ほうれん草、人参の白和え 麩のスープ いちご	26	火	おかゆ ブロッコリーのペースト さつまいものペースト	おかゆ 豆腐、人参、ブロッコリーの煮物 チンゲン菜のスープ	軟飯 豆腐、人参、ブロッコリーの煮物 チンゲン菜のスープ キウイ
13	水	おかゆ ブロッコリーのペースト 南瓜のペースト	おかゆ 豆腐、南瓜、ブロッコリーの煮物 キャベツのスープ	軟飯 豆腐、南瓜、ブロッコリーの煮物 キャベツのスープ	27	水	おかゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト	おかゆ 白身魚、じゃが芋、人参の煮物 納豆 麩の味噌汁	軟飯 白身魚のムニエル じゃが芋、人参の煮物 納豆 麩の味噌汁
14	木	おかゆ キャベツのペースト 人参のペースト	おかゆ 白身魚、キャベツ、人参の煮物 納豆 豆腐の味噌汁	軟飯 白身魚のムニエル キャベツ、人参の和え物 納豆 豆腐の味噌汁	28	木	おかゆ 南瓜のペースト 大根のペースト	おかゆ ささみ、南瓜、人参の煮物 大根の味噌汁	軟飯 ささみ、南瓜、人参の煮物 大根の味噌汁 みかん