

離乳食献立

2021年01月

ぽけっとランド浅草橋保育園

日付	完了期	後期	中期	初期		
04月	牛乳 豚のしょうが焼き丼 ひじきの酢あえ 麩のすまし汁 もも缶 牛乳 マカロニきな粉	軟飯 豚肉煮 にんじん たまねぎ すまし汁 きなこがゆ	/	/		
05火	牛乳 食パン チーズチキン ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ パイン缶 牛乳 昆布おにぎり	スティックパン 鶏もも煮 ブロッコリー にんじん すまし汁 おかかがゆ				
06水	牛乳 御飯 かじきの香り焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁 りんご 牛乳 ココアマフィン	軟飯 カレイ煮 キャベツ だいこん すまし汁 パンケーキ				
07木	牛乳 カレーうどん 磯風粉ふき芋 バナナ 牛乳 七草がゆ	うどん 豚肉煮 にんじん じゃがいも バナナ かぶがゆ				
08金	牛乳 御飯 八宝菜 きゅうりの中華和え 中華スープ オレンジ 牛乳 メープルサンド	軟飯 豚もも煮 はくさい きゅうり すまし汁 オレンジ スティックパン				
09土	牛乳 ラーメン ツナじゃが りんご 牛乳 ゆかりおにぎり	うどん 豚肉煮 じゃがいも にんじん おかかがゆ				
11月	 成人の日 					
12火	牛乳 マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル 中華スープ りんご 牛乳 ハニートースト	軟飯 豆腐煮 ほうれん草 にんじん すまし汁 スティックパン			/	/
13水	牛乳 御飯 たらゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁 バナナ 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	軟飯 たら煮 さつまいも にんじん すまし汁 バナナ パンケーキ				
14木	牛乳 なすミートスパゲティー ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳 きつねごはん	うどん 豚ひき煮 なす きゅうり オレンジ 青のりがゆ				
15金	牛乳 食パン チーズオムレツ きゅうりとコーンのサラダ トマトスープ パイン缶 牛乳 五平餅	スティックパン 豚ひき煮 キャベツ にんじん すまし汁 おかかがゆ				
16土	牛乳 ナシゴレン かぼちゃサラダ 洋風スープ りんご 牛乳 ジャムサンド	軟飯 豚ひき煮 かぼちゃ きゅうり すまし汁 スティックパン				



離乳食献立

日付	完了期	後期	中期	初期
18月	牛乳 チンジャオロース丼 チンゲン菜のとりみ炒め わかめスープ バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	軟飯 豚肉煮 にんじん チンゲンサイ すまし汁 バナナ パンケーキ		
19火	牛乳 食パン チキンレモン キャベツとマカロニソテー 豆乳スープ パイン缶 牛乳 おかかおにぎり	スティックパン 鶏肉煮 さつまいも にんじん すまし汁 おかがゆ		
20水	牛乳 御飯 きれいのネギ味噌焼き ほうれん草の納豆あえ おぼろすまし汁 りんご 牛乳 じゃが焼き	軟飯 カレイ煮 ほうれん草 にんじん すまし汁 じゃがいも煮		
21木	牛乳 きつねうどん かぼちゃのじゃこ炒め バナナ 牛乳 おさかなごはん	うどん 豚もも煮 だいこん かぼちゃ バナナ こまつながゆ		
22金	牛乳 ハヤシライス カリフラワーとコーンのサラダ 洋風スープ オレンジ 牛乳 誕生日ケーキ	軟飯 豚肉煮 ブロッコリー にんじん すまし汁 オレンジ パンケーキ		
23土	牛乳 ナポリタン コロコロサラダ 洋風スープ りんご 牛乳 わかめおにぎり	うどん 鶏ひき煮 きゅうり じゃがいも わかめがゆ		
25月	牛乳 肉豆腐丼 だいこんと昆布の酢の物 すまし汁 バナナ 牛乳 ごまトースト	軟飯 豆腐煮 きゅうり たまねぎ すまし汁 バナナ スティックパン		
26火	牛乳 コーンクリームパスタ ブロッコリーとちくわのサラダ かぶのスープ りんご 牛乳 鶏そぼろおにぎり	うどん 鶏ひき煮 かぶ にんじん 青のりがゆ		
27水	牛乳 御飯 鮭のおろし煮 きゅうりのゆかりあえ 五目みそ汁 オレンジ 牛乳 おやつ焼きそば	軟飯 さけ煮 だいこん かぼちゃ すまし汁 オレンジ キャベツうどん		
28木	牛乳 食パン ポークビーンズ キャベツサラダ コンソメスープ パイン缶 牛乳 ひじきごはん	スティックパン 豚もも煮 きゅうり さつまいも すまし汁 ひじきがゆ		
29金	牛乳 御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 のり塩ナムル 中華スープ バナナ 牛乳 ミニピザ	軟飯 鶏もも煮 はくさい にんじん すまし汁 バナナ じゃがいも煮		
30土	牛乳 ひつまぶた ほうれん草のおかか和え みそ汁 りんご 牛乳 クラッカーサンド	軟飯 豚肉煮 ほうれん草 にんじん すまし汁 じゃがいも煮		

★献立に使用されている食材で、まだ食べたことのないものがある場合は、事前にご家庭で食べられるかの確認をお願いいたします。
 ☆保育園の給食で使われている肉や魚、野菜などは全て国産を使用しています。
 ☆仕入れの都合上、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(乳児)	栄養価
		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	3時おやつ	
 冬休み(～1/3) 							
04 (月)	豚のしょうが焼き丼 ひじきの酢あえ 麩のすまし汁 もも缶	米、マカロニ、砂糖、焼ふ、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ツナ缶、きな粉	もも缶、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 284 mg
05 (火)	食パン パイン缶 チーズチキン ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	食パン、米、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	パイン缶、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 288 mg
06 (水)	御飯 りんご かじきの香り焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、かじき、豆乳、ちくわ、米みそ、油揚げ	キャベツ、りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 320 mg
07 (木)	カレーうどん 磯風粉ふき芋 バナナ	干しうどん、じゃがいも、米、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、かぶ、なずな、せり、あおのり、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 ★食育★ 牛乳 七草がゆ 	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 275 mg
08 (金)	御飯 オレンジ 八宝菜 きゅうりの中華和え 中華スープ	米、食パン、ごま油、片栗粉、マーブルシロップ、マーガリン、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)	はくさい、オレンジ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ねぎ、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 メープルサンド	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 293 mg
09 (土)	ラーメン ツナじゃが りんご	生中華めん、米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース缶	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 261 mg
 成人の日 							
12 (火)	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル 中華スープ りんご	米、食パン、じゃがいも、はちみつ、マーガリン、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、食塩、中華だし、素	牛乳 牛乳 ハニートースト	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 323 mg
13 (水)	御飯 バナナ たらのゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、パン粉、油	牛乳、調製豆乳、たら、油揚げ、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、さやえんどう、ひじき、うめびしお、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 347 mg
14 (木)	なすミートスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	米、マカロニ、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、なす、きゅうり、トマトピューレ、えのきたけ、にんにく、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、かつおだし汁、食塩	牛乳 牛乳 きつねごはん	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 288 mg
15 (金)	食パン パイン缶 チーズオムレツ きゅうりとコーンのサラダ トマトスープ	食パン、米、もち米、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットトマト缶詰、コーン缶	みりん、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 313 mg
16 (土)	ナシゴレン かぼちゃサラダ 洋風スープ りんご	米、食パン、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、いちごジャム、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 268 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(乳児)	栄養価
		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	3時おやつ	
18 月	テンジャオロース丼 テンゲン菜のとりみ炒め わかめスープ バナナ	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、豆乳	バナナ、テンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g カルシウム 349 mg
19 火	食パン パイン缶 チキンレモン キャベツとマカロニソテー 豆乳スープ	食パン、米、さつまいも、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、かつお節	パイン缶、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 265 mg
20 水	御飯 りんご かれのいネギ味噌焼き ほうれん草の納豆あえ おぼろすまし汁	じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ほうきさい、ねぎ、塩こんぶ、おぼろこんぶ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 じゃが焼き	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 325 mg
21 木	きつねうどん かぼちゃのじゃこ炒め バナナ	干しうどん、米、油	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ缶、しらす干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 おさかなごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 309 mg
22 金	★誕生会★ ハヤシライス オレンジ カリフラワーとコーンのサラダ 洋風スープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、豆乳ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、カリフラワー、りんご、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 誕生日ケーキ 	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.8 g カルシウム 301 mg
23 土	ナポリタン コロコロサラダ 洋風スープ りんご	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、ウインナーソーセージ	りんご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 261 mg
25 月	肉豆腐丼 だいこんと昆布の酢の物 すまし汁 バナナ	米、食パン、しらす、グラニュー糖、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、バター、かつお節	バナナ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース缶、刺みこんぶ	しょうゆ、酢、かつおだし汁、食塩	牛乳 牛乳 ごまトースト	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 314 mg
26 火	コーンクリームパスタ ブロッコリーとちくわのサラダ かぶのスープ りんご	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、ちくわ	りんご、かぶ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 288 mg
27 水	御飯 オレンジ 鮭のおろし煮 きゅうりのゆかりあえ 五目みそ汁	米、焼きそばめん、ごま油、油	牛乳、さけ、米みそ、豚肉(肩)、油揚げ	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ	かつおだし汁、ウスターソース、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 297 mg
28 木	食パン パイン缶 ポークビーンズ キャベツサラダ 野菜のコンソメスープ	食パン、米、さつまいも、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、大豆水煮、油揚げ	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットマト缶詰、グリーンピース、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酢	牛乳 牛乳 ひじきごはん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 293 mg
29 金	御飯 バナナ 鶏肉と野菜の甘酢煮 のり塩ナムル 中華スープ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ	バナナ、ほうきさい、たまねぎ、テンゲンサイ、もやし、にんじん、ピーマン、コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 ミニピザ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 356 mg
30 土	ひつまぶた ほうれん草のおかか和え みそ汁 りんご	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ、かつお節	りんご、ほうれん草、にんじん、いちごジャム、ねぎ、コーン缶、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 270 mg

★献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合には事前にご家庭でたべられるかご確認をお願いいたします。

★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

★保育園の給食で使われている肉や魚、野菜などの食材は全て国産を使用しています。

