

☆1月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9～11ヶ月頃

令和4年1月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血 や肉になる)	黄(力や体温のもとに なる)	みどり(体の調子を整える)
4 18	火	軟飯 豆腐とほうれん 草煮 みそ汁 りんご	ツナ粥 きゅうりと人 参煮	豆腐 いりこ みそ ツナ	米	ほうれんそう キャベツ も やし なら だいこん りん ご きゅうり たまねぎ に んじん
5 24	水月	軟飯 かれいとかぼ ちゃ煮 すまし汁 い ちご	さつま芋おじや なす とトマト煮	かれい	米 かゆ さつまいも	かぶ かぼちゃ にんじん チンゲンサイ いちご なす トマト こまつな
6 20	木	軟飯 鶏肉とブロッコ リーときのこのサラダ 野菜スープ みかん	スティックパン キャ ベツと大根煮	鶏肉	米 砂糖 パン	ブロッコリー しめじ えの きたけ たまねぎ はくさい みかん キャベツ だいこん ズッキーニ
7 21	金	軟飯 鮭とひじきサラ ダ すまし汁 りんご	大豆入りほうれんそう おじや ジャがいもの 煮物	さけ だいす	米 砂糖 かゆ ジャ がいも	にんじん こまつな もやし ひ じき わかめ 根深ねぎ りんご ほうれんそう かぶ キャベツ
8 22	土	軟飯 豚肉とカリフラ ワー煮 みそ汁 みか ん	トマト粥 白菜とかぼ ちゃ煮	いりこ みそ	米 豚肉 かゆ	カリフラワー レタス かぶ は くさい 葉ねぎ みかん トマト チンゲンサイ かぼちゃ
11 25	火	軟飯 豚肉とほうれん 草のお浸し すまし汁 ヨーグルト	野菜うどん ジャがい もとツナ和え	豚肉 かつお節 ヨー グルト ツナ	米 うどん ジャがい も	ほうれんそう にんじん もやし しめじ 根深ねぎ たまねぎ は くさい だいこん
12 26	水	スティックパン たら とブロッコリー煮 スープ りんご	おかかみそおじや か ぶと小松菜煮	すけとうだら かつお 節	パン かゆ	きゅうり ブロッコリー たまね ぎ レタス りんご にんじん かぶ キャベツ こまつな
13 27	木	軟飯 さわらと野菜煮 みそ汁 みかん	青菜おじや なすのひ き肉がけ	さわら いりこ みそ 豚肉	米 かゆ 砂糖 でん 粉	だいこん ピーマン チンゲ ンサイ キャベツ にんじん みかん こまつな たまねぎ なす
14 28	金	軟飯 鶏肉とピーンズ サラダ スープ りん ご	かぼちゃおじや 白菜 とブロッコリー煮	鶏肉 だいす	米 かゆ	キャベツ にんじん わかめ ほうれんそう 根深ねぎ か ぼちゃ はくさい ブロッコ リー チンゲンサイ
15 29	土	軟飯 高野豆腐と小松 菜の和え物 みそ汁 みかん	野菜おじや 大根とト マト煮	高野豆腐 いりこ み そ	米 砂糖 かゆ	こまつな にんじん たまね ぎ なす みかん だいこん トマト スズキーニ
17 31	月	ミートソーススパゲ ティ 豆腐と野菜煮 スープ みかん	ひじき粥 レタスとカ リフラワー煮	豚肉 豆腐	マカロニ・スパゲッ ティ ジャがいも か ゆ	にんじん たまねぎ ピーマ ン トマト だいこん キャ ベツ みかん ひじき かぶ レタス カリフラワー
19	水	軟飯 鶏肉とかぼちゃ 煮 みそ汁 いちご	小松菜と納豆粥 さつ まいもの煮物	鶏肉 いりこ みそ 納豆	米 かゆ さつまいも	かぼちゃ きゅうり はくさい だいこん いちご こまつな な す かぶ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆1月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

令和4年1月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
4	火	ごはん ツナと野菜の卵炒め 甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃ ボーロー 牛乳	豆乳もち せんべい 牛乳	卵 まぐろ いりこ みそ 豆乳 きなこ 牛乳	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ほうれんそう 根深 ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり もやし にら だいこん りんご
5 24	水 月	ごはん さばのごま焼き 菜のお浸し けんちん汁 いちご	きなこあら れ 牛乳	さつまいも きんとん 牛乳	さば かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま でん 粉 油 さといも さ つまいも	はくさい にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ いちご
6 20	木	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーときのこのサラダ スープ みかん	せんべい 牛乳	シュガー トースト 牛乳	鶏肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 パン バター	だいこん ブロッコリー しめ じ えのきたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ みかん
7 21	金	ごはん ぶりのみそ焼き じきの炒め煮 すまし汁 りんご	かぼちゃ ボーロー 牛乳	もちもちポ テト 牛乳	ぶり みそ だいす 油揚げ かつお節 し らす干し 牛乳	米 油 砂糖 じゃが いも でん粉	せり なすな こまつな かぶ ひじき さやえんどう こまつ な 根深ねぎ わかめ りんご
8 22	土	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒 め カリフラワーのカレーマ ヨ和え みそ汁 みかん	きなこあら れ 牛乳	スノーボー ル 牛乳	豚肉 いりこ みそ きなこ 牛乳	米 砂糖 マヨドレ 小麦粉 バター	たまねぎ キャベツ こねぎ カリフラワー にんじん かぶ はくさい 葉ねぎ みかん
11 25	火	ごはん 肉じゃが ほうれん そうの磯和え すまし汁 フ ルーツヨーグルト	せんべい 牛乳	りんごのコン ポート 牛乳	豚肉 かつお節 ヨー グルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし のり しめ じ だいこん はくさい みかん バナナ りんご
12 26	水	ロールパン 鶏肉の照り焼き インディアンサラダ スープ りんご	かぼちゃ ボーロー 牛乳	おかかおに ぎり 麦茶	鶏肉 かつお節	パン でん粉 砂糖 マヨドレ じゃがいも 米 ごま	たまねぎ きゅうり にんじん レタス えのきたけ 根深ねぎ りんご
13 27	木	ごはん さわらの煮付け んぴら みそ汁 みかん	きなこあら れ 牛乳	13日:米粉の肉 まん 牛乳 27日:米粉抹茶 ケーキ 牛乳	さわら いりこ みそ 豚肉 牛乳 あずき 豆乳	米 砂糖 でん粉 ご ま さつまいも 油 バター	たけのこ にんじん たまねぎ なす キャベツ みかん
14 28	金	カレーライス ビーンズサラ ダ スープ りんご	せんべい 牛乳	かぼちゃの 豆腐パバロ ア風 牛乳	豚肉 牛乳 だいす 豆腐	米 じゃがいも パ ター 小麦粉 マヨド レ 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピュー レー りんご コーン キャベツ わかめ ほうれんそう 根深ねぎ かぼちゃ てんぐさ
15 29	土	ごはん 厚揚げと野菜の酢豚 風 小松菜のジャコ和え スープ みかん	かぼちゃ ボーロー 牛乳	ホットケー キ 牛乳	生揚げ 豚肉 しらす 干し 牛乳	米 砂糖 でん粉 ご ま ホットケーキミッ クス 油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし はくさい チンゲンサイ みかん
17 31	月	ミートソーススパゲティ レンチサラダ スープ みか ん	きなこあら れ 牛乳	玉ねぎとウ インナーの チャーハン 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 ウインナー	マカロニ・スパゲッ ティ 油 米 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャ ベツ きゅうり ほうれんそう だいこん みかん エリンギ
18	火	ごはん 豚肉と野菜の卵炒め 甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃ ボーロー 牛乳	豆乳もち せんべい 牛乳	卵 豚肉 いりこ み そ 豆乳 きなこ 牛 乳	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ほうれんそう 根深 ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり もやし にら だいこん りんご
19	水	ごはん のっぺ きりざい みそ汁 いちご	せんべい 牛乳	けんさん焼 き 麦茶	鶏肉 納豆 いりこ みそ 生揚げ	米 さといも 砂糖 でん粉 ごま	たけのこ にんじん しめじ さやえんどう こまつな はく さい だいこん かぼちゃ た まねぎ いちご

給食MEMO	月平均栄養量 (幼児)
<ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・7日 ☆食育の日「ごはん」が「七草粥」になります。 七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ) ・19日 ☆食育の日 新潟県の郷土料理になります。 「のっぺ」は里芋が主となるころみのついた煮物です。 「きりざい」は野菜を細かく切って納豆と混ぜ合わせたものです。 「けんさん焼き」は味噌を塗って焼いたおにぎりで。 ・27日 ☆お楽しみおやつ 米粉抹茶ケーキです。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー：557kcal たんぱく質：21.4g カルシウム：244mg 食塩：1.5g
	<ul style="list-style-type: none"> 月平均栄養量 (乳児) エネルギー：523kcal たんぱく質：19.8g カルシウム：300mg 食塩：1.3g

