

☆1月献立表 離乳食 後期☆ 目安月齢9~11ヶ月頃

令和5年1月

港南台保育園

日	曜	昼食	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 18	水	軟飯 高野豆腐と甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃおじや なすとキャベツ煮	高野豆腐 いりこ みそ	米 砂糖 ジャガイモ かゆ	にんじん きゅうり かぶ はくさい りんご かぼちゃ キャベツ なす
5 19	木	軟飯 鶏肉と白菜サラダ スープ ヨーグルト	ひじき入りおじや チンゲン菜としめじ煮	鶏肉 ヨーグルト	米 油 かゆ	キャベツ はくさい ブロッコリー もやし えのきたけ ひじき にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ
6 20	金	軟飯 たらと小松菜煮 すまし汁 みかん	さつま芋おじや かぶときゅうり煮	たら かつお節	米 かゆ さつまいも	こまつな かぼちゃ たまねぎ 根深ねぎ みかん かぶ レタス きゅうり
7 21	土	軟飯 豚肉となす煮 スープ バナナ	麸入りおじや ほうれん草とトマト煮	豚肉	米 かゆ ふ	なす はくさい キャベツ わかめ バナナ たまねぎ トマト ほうれんそう だいこん
10 24	火	軟飯 かじきとじゃがいも煮 すまし汁 りんご	野菜にゅうめん ズッキーニとカリフラワー煮	かじき かつお節	米 ジャガイモ そうめん	ブロッコリー こまつな えのきたけ 根深ねぎ りんご にんじん かぶ ズッキーニ カリフラワー キャベツ
11 25	水	軟飯 豚肉とチングンサイ煮 スープ みかん	わかめと人参おじや さつまいもとトマト煮	豚肉	米 かゆ さつまいも	だいこん チングンサイ レタス もやし みかん にんじん わかめ トマト しめじ
12 26	木	軟飯 鶏肉とほうれんそう煮 みそ汁 バナナ	なすおじや 白菜ときゅうり煮	鶏肉 いりこ みそ	米 かゆ ジャガイも	ほうれんそう かぶ だいこん バナナ なす たまねぎ はくさい かぼちゃ きゅうり
13 27	金	スティックパン 豆腐とフレンチサラダ スープ りんご	しらす粥 ブロッコリーとたまねぎ煮	豆腐 しらす干し	パン かゆ 油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな わかめ りんご ブロッコリー たまねぎ レタス
14 28	土	軟飯 鶏肉と大根サラダ みそ汁 みかん	野菜おじや ジャガイもの煮物	鶏肉 みそ	米 かゆ ジャガイも	だいこん きゅうり キャベツ はくさい にら みかん にんじん たまねぎ なす こまつな
16 30	月	軟飯 鮭とかぼちゃ煮 みそ汁 いちご	キャベツと納豆おじや かぶとほうれんそう煮	さけ いりこ みそ 納豆	米 かゆ	かぼちゃ たまねぎ もやし えのきたけ いちご キャベツ かぶ ほうれんそう はくさい
17 31	火	野菜うどん 豚肉とさつまいも煮 バナナ	トマト粥 ズッキーニと大根煮	豚肉 かつお節	米 うどん さつまいも かゆ	根深ねぎ こまつな にんじん バナナ トマト ズッキーニ チングンサイ だいこん
23	月	軟飯 高野豆腐と和風サラダ みそ汁 いちご	青菜豆乳おじや かぼちゃとかぶ煮	高野豆腐 かつお節 いりこ みそ 豆乳	米 砂糖 かゆ	キャベツ もやし わかめ はくさい だいこん いちご ほうれんそう かぼちゃ こまつな 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5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		
					赤(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	緑(体の調子を整える)
4	水	ごはん 高野豆腐とツナの野菜チャンブル カブの甘酢和え みそ汁りんご	きなこあられ牛乳	かぼちゃもち牛乳	高野豆腐 ツナ いりこみそ牛乳	米 砂糖 ジャガイモでん粉	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ きゅうり はくさい なす りんご かぼちゃ
5 19	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜サラダ 具だくさん野菜スープ フルーツヨーグルト	せんべい牛乳	豆腐おやき牛乳	鶏肉 ヨーグルト 豆腐牛乳	米 ジャム 油 砂糖でん粉	はくさい キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ もやし えのきだけ しめじ みかん バナナ りんご ひじき にんじん
6 20	金	七草混ぜごはん(ごはん) タラの野菜蒸し さつまいも サラダ すまし汁 みかん	かぼちゃボーロー牛乳	きなこサンド牛乳	たら かつお節 きなこ牛乳	米 油 さつまいも マヨドレ さといも パン豆乳 砂糖	こまつな だいこん かぶ えのきだけ しめじ たまねぎ レタス 根深ねぎ ほうれんそう みかん せり なす なご きょう はこべら ほとけのざ
7 21	土	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ スープ バナナ	きなこあられ牛乳	ワインナーパン風牛乳	豚肉 みそ ハム 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 はるさめ ホットケーキミックス	根深ねぎ なす にら りんじん はくさい キャベツ わかめ バナナ たまねぎ
10 24	火	ごはん ぶりの照り焼き 花野菜のおかか和え すまし汁 りんご	せんべい牛乳	マフィン豆乳	ぶり かつお節 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 小麦粉 バター 豆乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ 根深ねぎ りんご
11 25	水	米粉のポークカレー チンゲン菜の中華サラダ スープ みかん	かぼちゃボーロー牛乳	杏仁豆腐風牛乳	豚肉 牛乳	米 ジャガイモ バター 砂糖 油 ごま 豆乳	にんじん たまねぎ トマト ピューレー りんご チンゲン サイ だいこん えのきだけ レタス もやし しめじ みかん てんぐさ
12 26	木	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 切り干し大根とほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	きなこあられ牛乳	さつまいもの甘煮牛乳	鶏肉 いりこ みそ 牛乳	米 ジャガイモ でん粉 砂糖 油 ごま さつまいも	ピーマン ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ なす キャベツ バナナ
13 27	金	ロールパン ポークチャップ フレンチサラダ 野菜スープ りんご	せんべい牛乳	じゃこおにぎり麦茶	豚肉 しらす干し かつお節	パン 油 砂糖 ジャガイモ 米 ごま	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん わかめ こまつな りんご
14 28	土	ごはん つくね 大根サラダ みそ汁 みかん	かぼちゃボーロー牛乳	じゃがいも スティック牛乳	鶏肉 牛乳 いりこ みそ 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 マヨドレ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい にら みかん
16 30	月	ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 いちご	きなこあられ牛乳	さつまいも マフィン牛乳	さけ 納豆 いりこ みそ 豆腐 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま ホットケーキミックス 砂糖 油 さつまいも	こまつな もやし にんじん のり かぶ かぼちゃ だいこん いちご
17 31	火	きつねうどん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め バナナ	せんべい牛乳	五目チャー ハン麦茶	かつお節 油揚げ 豚肉	うどん 砂糖 ジャガイモ 油 米	こまつな にんじん 根深ねぎ わかめ たまねぎ こねぎ バナナ ピーマン 葉ねぎ
18	水	豚丼 カブの甘酢和え みそ汁 りんご	きなこあられ牛乳	かぼちゃ汁粉牛乳	豚肉 いりこ みそ あずき牛乳	米 砂糖 ジャガイも でん粉	たまねぎ 根深ねぎ こねぎ かぶ きゅうり にんじん なす りんご かぼちゃ
23	月	ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ 和風サラダ みそ汁 いちご	かぼちゃボーロー牛乳	米粉のガトーインビジブル牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 卵 かつお節 いりこ みそ 豆乳 ハム	米 パン粉 砂糖 でん粉 ごま 油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし わかめ だいこん はくさい 葉ねぎ いちご ほうれんそう

給食MEMO

- 午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- 6日 ☆七草まぜごはんになります。
- 11日・25日☆0歳児のみおやつに『きなこあられ』ができます。
- 18日☆食育の日☆北海道の郷土料理になります。「豚丼」発祥の地と言われています。
「かぼちゃ汁粉」は餅の代わりにかぼちゃを使用した汁粉になります。
- 23日☆お楽しみケーキ☆ 「米粉ガトーインビジブル」になります。
フランス語で『見えないケーキ』
断面が一体化し野菜などの具材と生地の境がみえないことからと言われています。
- 食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量(幼児)
エネルギー : 537kcal
たんぱく質 : 21.0g
カルシウム : 241mg
食塩 : 1.5g
月平均栄養量(乳児)
エネルギー : 505kcal
たんぱく質 : 19.7g
カルシウム : 297mg
食塩 : 1.3g