



1月 幼児食献立表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)				日	曜日	おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)						
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	赤(血や肉になるもの)						黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					
4	水	ビスコ	オレンジ	ミンチカレー	豚ミンチ	白米	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	19	木	果汁	りんご	麦ご飯	豚ミンチ	卵	白米	押し麦			
				マカロニサラダ	卵	マカロニ	マヨネーズ	胡瓜					みかん缶	れんこんハンバーグ	パン粉	玉ねぎ 人参 れんこん				
				ワカメスープ	ワカメ			玉ねぎ ねぎ					春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜	人参			
													ワカメのすまし汁	ワカメ		えのき茸	ねぎ			
		午後おやつ		サーターアンダギー	卵	砂糖	小麦粉	BP					ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ	パイン缶			
				牛乳	牛乳								ビスケット		ビスケット					
5	木	果汁	パイナップル	ご飯		白米			20	金	チヨコウエハース	オレンジ	ご飯		白米					
				サバのかば焼き	サバ			トマト						ユウリンチー	鶏肉		長ネギ			
				麩チャンプルー	ポーク缶 卵	車麩	キャベツ	人参 玉ねぎ なら					ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ	ピーマン			
				ソーメン汁		ソーメン		ねぎ					ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ				
		午後おやつ		バナナケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX	バター	砂糖					ぜんざい		金時豆	押し麦	砂糖	黒糖		
				牛乳	牛乳								せんべい		せんべい					
6	金	ビスケット	りんご	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ	人参 セロリ コーン トマト	21	土	お菓子	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ	人参			
				野菜サラダ	カニ棒			レタス					胡瓜	胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜	人参		
				卵スープ	卵			小松菜					大根のみそ汁	アーサ		大根	ねぎ			
		午後おやつ		七草粥	ツナ缶	白米	さつま芋	春の七草					ビスコ	レーズン		ビスコ	レーズン			
				ヤクルト	ヤクルト								牛乳		牛乳					
7	土	お菓子	バナナ	じゅーしー	ツナ缶	ひじき	白米	人参 なら	23	月	オレンジゼリー	りんご	黒米ご飯		白米	黒米				
				和え物	ちくわ			キャベツ					胡瓜	松風焼き	鶏ミンチ	木綿豆腐	ひじき	卵	玉ねぎ	人参
				鶏汁	鶏肉		こんにやく	大根	人参	ねぎ			ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	人参		
													イナムドゥチ	豚肉	かまぼこ	こんにやく	椎茸	ねぎ		
		午後おやつ		タンナファクルー		タンナファクルー							田芋ケーキ	卵	牛乳	田芋	砂糖	ケーキMIX		
				レーズン	牛乳								牛乳		牛乳					
10	火	シークヰーサー	パイナップル	ご飯		白米			24	火	黒棒	バナナ	雑穀米ご飯		白米	雑穀米				
				マーボーナス風	豚ミンチ			ナス					玉ねぎ	人参	ピーマン	魚フライタルタル	白身魚	卵	玉ねぎ	パセリ
				大根サラダ	ツナ缶			大根	胡瓜	コーン			南瓜の煮物				南瓜			
				ゆし豆腐	ゆし豆腐			ねぎ					キャベツのみそ汁				キャベツ	しめじ	ねぎ	
		午後おやつ		チョコチップケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX	バター	砂糖					マシュマロおこし		きなこ	マシュマロ	オートミール			
				牛乳	牛乳	チョコ							牛乳		牛乳	コーンフレーク	バター			
11	水	はちや棒	バナナ	玄米ご飯		白米	玄米		25	水	小亀せんべい	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉	かまぼこ	沖縄そば	ねぎ			
				鮭のオーロラソース焼き	鮭			マヨネーズ					ブロッコリー	切干大根の和え物	ツナ缶	塩昆布		切干大根	胡瓜	
				人参しりしり	ベーコン	卵		人参	玉ねぎ	小松菜			金時豆の甘煮		金時豆	黒糖	砂糖			
				白菜のみそ汁	油揚げ			白菜	ねぎ											
		午後おやつ		芋くじアンダギー		さつま芋	砂糖	芋くず	白玉粉					散らし寿司おにぎり		白米	人参	れんこん	椎茸	たけのこ
				牛乳	牛乳									小魚		小魚				
12	木	グレープゼリー	オレンジ	ふりかけ麦ご飯		白米	押し麦		26	木	お弁当会 & お誕生会									
				鶏手羽の煮つけ	鶏手羽元			人参												
				ほうれん草の白和え	木綿豆腐	ツナ缶		ほうれん草	人参											
				もずくのみそ汁	もずく			えのき茸	ねぎ											
		午後おやつ		ムーチャー		もち粉	砂糖													
				せんべい	牛乳			せんべい												
13	金	小魚	りんご	ご飯		白米			27	金	ビスケット	たんかん	ふりかけご飯		白米					
				きびなごの唐揚げ	きびなご			トマト						豚カツ	豚肉	卵	パン粉	ブロッコリー	コーン	
				クービーリチー	刻み昆布	豚肉	こんにやく	切干大根	人参	なら			もずく酢	もずく		胡瓜				
				うどん汁	いなり揚げ		うどん	長ネギ					なめこ汁	絹豆腐		なめこ	ねぎ			
		午後おやつ		ブルーベリージャムパン		食パン	ジャム						ジャムパン		食パン	バター	ジャム			
				牛乳	牛乳								牛乳		牛乳					
14	土	お菓子	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	卵	白米	小松菜	28	土	お菓子	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ	人参			
				サラダ	ツナ缶			胡瓜					トマト	胡瓜の和え物	ツナ缶	ワカメ		胡瓜		
				白菜のみそ汁	木綿豆腐			白菜	ねぎ				コンソメスープ				玉ねぎ	人参	ねぎ	
		午後おやつ		コーンフレーク		コーンフレーク		レーズン					はちやぐみ				はちや棒			
				牛乳									チーズ	牛乳	チーズ	牛乳				
16	月	ヨーグルト	みかん	ご飯		白米			30	月	クラッカー	オレンジ	もずくどんぶり	もずく	豚ミンチ	白米	玉ねぎ			
				牛肉と大豆のハッシュドビーフ	牛肉	大豆		玉ねぎ					人参	ピーマン	しめじ	南瓜サラダ	卵	チーズ	南瓜	マヨネーズ
				ポテトサラダ	ベーコン	じゃが芋	マヨネーズ	コーン					豆腐のみそ汁	木綿豆腐	ワカメ		ねぎ			
				卵スープ	卵			ほうれん草												
		午後おやつ		動物ビスケット		ビスケット							ちんすこう			小麦粉	ラード	砂糖		
				チーズ	牛乳	チーズ	牛乳						りんご	牛乳		牛乳				
17	火	クラッカー	りんご	ご飯		白米			31	火	ヤクルト	バナナ	玄米ご飯		白米	玄米				
				揚げ魚のソースあえ	白身魚			ブロッコリー						サバのおろし煮	サバ		大根	ねぎ		
				もやし炒め	ウインナー			もやし	玉ねぎ	小松菜			ひじき炒め	豚肉	ひじき	しらたき	人参	なら		
				ワカメのみそ汁	ワカメ	絹豆腐		ねぎ					白菜のみそ汁	油揚げ			白菜	ねぎ		
		午後おやつ		ふかし芋		さつま芋							レモンドーナツ		卵	砂糖	油	小麦粉	BP	
				牛乳	牛乳								牛乳		牛乳					
18	水	ヤクルト	パイナップル	もちきびご飯		白米	もちきび		2023	水	2023									
				沖縄風おでん	豚肉	厚揚げ	じゃが芋	人参			大根	いんげん								
				カリカリ胡瓜				胡瓜												
				アーサ汁	アーサ			ねぎ												
		午後おやつ		ちんびん		小麦粉	砂糖	黒糖	BP											
				牛乳	牛乳															



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。



1月 離乳食 献立表



令和5年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
4	水	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚のすり流し じゃが芋マッシュ 南瓜スープ 果汁 全粥 白身魚のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 南瓜スープ 果物 軟飯 白身魚のミルク煮 ポテトサラダ 南瓜スープ 果物	鶏おじや じゃが芋スープ	
5	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁 全粥 白身魚のつぶし野菜煮 つぶし麩チャンプルー煮 ソーメン汁 果物 軟飯 白身魚の野菜煮 麩チャンプルー煮 ソーメン汁 果物	バナナパンケーキ	
6	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 小松菜スープ 果汁 全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶし南瓜煮 小松菜スープ 果物 軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物	おじや 南瓜スープ	
7	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 野菜スープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 鶏汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ 鶏汁 果物	おじや キャベツスープ	
10	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ すましスープ果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ ゆし豆腐 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ ゆし豆腐 果物	りんごパンケーキ	
11	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物 軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 白菜のみそ汁 果物	さつま芋おやき	
12	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ 南瓜スープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え 南瓜スープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 南瓜スープ 果物	鶏おじや じゃが芋スープ	
13	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 南瓜つぶし煮 うどん汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 うどん汁 果物	バナナパンケーキ	
14	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ 白菜スープ 果汁 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物 軟飯 ささみの野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁 果物	トマトおじや 野菜スープ	
16	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ほうれん草スープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物	チーズパン	
17	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 魚の煮つけ 人参しりしり煮 豆腐のみそ汁 果物	ササミ粥 小松菜スープ	
18	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	煮込みうどん	
19	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え オニオンスープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのすまし汁 果物	ヨーグルトあえ ビスケット	
20	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物 軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 ゆし豆腐 果物	鶏粥 じゃが芋スープ	
21	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 大根スープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物	鶏おじや じゃが芋スープ	
23	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ 果汁 全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 鶏汁 果物 軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 鶏汁 果物	鶏粥 豆腐のすまし汁	
24	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁 全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物 軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物	南瓜パンケーキ	
25	水	初期 中期 後期	つぶしきゅ 野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしさつま芋煮 煮込みつぶしうどん汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 煮込みうどん汁 果物	芋粥 鶏スープ	
26	木	 お弁当会 & お誕生会 			
27	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツあえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶし和え 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物	鶏粥 キャベツのすまし汁	
28	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物	野菜おじや 南瓜スープ	
30	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	南瓜おやき	
31	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋ペースト 白菜スープ 果汁 全粥 魚のおろし煮 さつま芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物 軟飯 魚のおろし煮 さつま芋の煮物 白菜のみそ汁 果物	おじや 豆腐のすまし汁	



※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 9日(月)成人の日でお休みです。

