



2025年度 1月 献立表



健生保育園

日付	朝おやつ	給 食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
5(月)	お菓子	チキンライス、コロッケ、コーンスープ、オレンジジュース	コーンフレーク	鶏もも、豆乳、牛乳	米、マークリン、マヨネーズ、コロッケ、油、かたくり粉、コーンフレーク	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、ヨーグルト、クリーム、オレンジジュース	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、水	
6(火)	牛乳	アジフライ、ブロッコリー、高野豆腐の含め煮、ごはん	バナナケーキ、牛乳	あじフライ(冷)、高野豆腐、牛乳	油、マヨネーズ、砂糖、米、ホットケーキミックス	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん、バナナ	塩、みりん、うすくちしょうゆ、だし汁	
7(水)	お菓子	春の七草と鶏だんごの煮物、マカロニソテー、しそごはん	アップルパイ、牛乳	鶏だんご、牛乳	はるさめ、ごま油、マカロニ、油、米、アップルパイ	大根、かぶ(根・葉)、はくさい、にんじん、白ねぎ、コーン缶、ゆかり	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、こしょう、水、ケチャップ	
8(木)	牛乳	ホットドック(ハンバーグ/ウインナー)、コールスロー	鬼まんじゅう、牛乳	ハンバーグ(冷)、ウインナー、かにまぼこ、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖、さつまいも、小麦粉、上新粉	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、水、酢、塩	たまご：弁当
9(金)	お菓子	牛丼、味噌汁(かぼちゃ・揚げ)、みかん	行事食 ぜんざい、牛乳	牛肉(和牛)、かまぼこ、油あげ、木綿豆腐、あずき(ゆで)、牛乳	米、砂糖、上新粉、白玉粉	たまねぎ、にんじん、しうが、かぼちゃ、みかん	こいくちしょうゆ、酒、だし汁、赤みそ、水	
10(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット	にんじん		
12(月)		成人の日						
13(火)	牛乳	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	ラスク、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライポテト(冷)、油、米、ロールパン、砂糖、バター	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
14(水)	お菓子	パイキング コロッケ、ブロッコリーとハムのソテー、中華風みそスープ、ふりかけおにぎり	たいやき、牛乳	ハム、豚肉、木綿豆腐、牛乳	コロッケ、油、バター、ごま油、米、たい焼(冷)	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、にんにく	水、塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、ふりかけ	
15(木)	牛乳	スペゲッティボロネーゼ、ひじきとコーンのサラダ、ミニゼリー	鶏ごぼうごはん、牛乳	合いびき肉、ピザ用チーズ、ひじき、鶏もも、牛乳	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、すりごま、ミニゼリー、米、こんにゃく、ごま油	たまねぎ、にんじん、カットトマト、きゅうり、コーン缶、ごぼう	赤みそ、あわせみそ、塩、こしょう、酒、水、こいくちしょうゆ、みりん	
16(金)	お菓子	鮭と白菜の豆乳シチュー、ほうれん草のごま和え、ロールパン	ドーナツ、牛乳	さけ、豆乳、牛乳	小麦粉、じゃがいも、マーチャリ、砂糖、すりごま、ロールパン、ドーナツ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	塩、こしょう、水、こいくちしょうゆ、コンソメ	
17(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
19(月)	お菓子	タンドリーチキン、ブロッコリー、切干大根の煮物、ごはん	フレンチトースト、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、油あげ、牛乳、卵	マヨネーズ、油、砂糖、米、食パン	にんにく、ブロッコリー、切干大根、にんじん	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、塩、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	
20(火)	牛乳	親子丼、味噌汁(白菜・えのき)、ヨーグルト	かりんとう(カレー)、牛乳	鶏肉、かまぼこ、卵、きざみのり、ヨーグルト、牛乳	砂糖、米、うどん(ゆで)、油	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、赤みそ、カレー粉、コンソメ	たまご：弁当
21(水)	お菓子	白身魚のみぞれ煮、ひじきの煮物、ごはん	ジャムサンド、牛乳	かれい、ひじき、油、あげ、蒸し大豆(国産)、牛乳	小麦粉、油、砂糖、米、食パン、いちごジャム	大根、にんじん、しいたけ(乾)、たまねぎ	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
22(木)	牛乳	しょうゆラーメン、大根とちくわの煮物、ミニゼリー	コーンスナック、牛乳	豚肉、焼き竹輪、昆布、牛乳	干し中華めん(乾)、油、ごま油、砂糖、ミニゼリー、コーンスナック	もやし、こまつな、にんじん、大根	こいくちしょうゆ、コンソメ、こしょう、水、みりん、だし汁	
23(金)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め、里芋フライ、ごはん	食育 型抜きクッキー、牛乳	豚肉、青のり、牛乳	砂糖、油、里芋、かたくり粉、米、小麦粉、バター	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、塩、こしょう、ココア	
24(土)	牛乳	スペゲティミニトソース、だし巻き玉子、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース、卵	スペゲティ、砂糖、せんべい	フルーツゼリー		
26(月)	お菓子	麻婆豆腐、ほうれん草ナムル、ごはん	ごま蒸しパン、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、小麦粉、いりごま	たまねぎ、白ねぎ、しょウが、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢、ベーキングパウダー、うすくちしょうゆ	
27(火)	牛乳	カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、りんご、牛乳	スペシャルプリン	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、プリン、ホイップ用クリーム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、りんご、みかん缶	カレールウ、コンソメ、水、酢、塩	
28(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、食パン	しょうゆせんべい、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、食パン、しょうゆせんべい	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト	コンソメ、塩、酒	たまご：弁当
29(木)	牛乳	五目あんかけ焼きそば、かぼちゃの含め煮、カルピスゼリー	ごへいもち、牛乳	豚肉、カルピス、寒天、牛乳	中華めん(蒸し)、砂糖、ごま油、かたくり粉、米、すりごま	にんじん、こまつな、はくさい、しいたけ、かぼちゃ	酒、塩、水、コンソメ、こいくちしょうゆ、だし汁、あわせみそ、みりん	
30(金)	お菓子	みそおでん、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	じゃこトースト、牛乳	厚揚げ、焼き竹輪、卵、昆布、カットわかめ、かにまぼこ、しらす干し、青のり、牛乳	じゃがいも、砂糖、米、食パン、マヨネーズ	大根、きゅうり	みりん、赤みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、酢、塩、水	
31(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 569kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.0g

月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 429kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.4g 食塩相当量 1.6g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヶ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べいただけたとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2025年度 1月 離乳食献立表

朝おやつ		離乳食	午後おやつ	アレルギー
5	月	赤ちゃんせんべい <チキンライス風> 米 35g 鶏もも14g にんじん11g たまねぎ 11g トマトキューブ7g コンソメ こいくちしょうゆ ブロッコリー 11g <粉ふき芋> ジャガイも 30g 塩 <コーンスープ> コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ 塩 かたくり粉	たべこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
6	火	牛乳 <ツナの煮物> ツナ缶 20g ブロッコリー 14g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
7	水	赤ちゃんせんべい <鶏肉の煮物> 鶏もも 20g にんじん 15g 大根25g はくさい30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <マカロニトマト煮> マカロニ 6.4g コーン缶 8g砂糖 トマトキューブ7g こいくちしょうゆ かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
8	木	牛乳 <厚焼き玉子> 鶏卵20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ロールパン> ロールパン 2/3個 <パン粥> ロールパン 2/3個 粉ミルク <キャベツコーンミルク煮> キャベツ 28g コーン缶 4.2gにんじん 3.5g 粉ミルク 塩 かたくり粉	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご:弁当
9	金	赤ちゃんせんべい <牛丼> 米 39g 牛肉 25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かたくり粉 <味噌汁(かぼちゃ・揚げ)> 油あげ 2.1g かぼちゃ 18g あわせみそ だし汁 <みかん> みかん 50g	きなこ豆腐 牛乳	
10	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <ヨーグルト>ヨーグルト35g <揚げ出し豆腐> 厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
12	月	成人の日		
13	火	牛乳 <厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> ジャガイも 30g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
14	水	赤ちゃんせんべい <じゃがいもと鶏ミンチの煮物> 鶏ひき肉25g ジャガイも 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <中華風みそスープ> 豚肉11g はくさい 21g 木綿豆腐 11g たまねぎ 9.8g にんじん 4.2g コンソメ こいくちしょうゆ あわせみそ <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
15	木	牛乳 <スパゲッティボロネーゼ風> うどん(乾)12g 合いびき肉15g たまねぎ 25g にんじん 7g カットトマト 17g あわせみそ 砂糖 コンソメ 粉ミルク <ひじきとコーンミルク煮> ひじき 1.4g にんじん 4.9g ジャガイも15g きゅうり 7g コーン缶 7g 粉ミルク 塩 <ミニゼリー> 1c	わかめごはん 牛乳	
16	金	赤ちゃんせんべい <鮭と白菜の豆乳シチュー風> さけ 21g たまねぎ 21g ジャガイも 35g はくさい 28g にんじん 7g 豆乳 35g こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 35g にんじん 12g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 2/3個 <パン粥> ロールパン 2/3個 粉ミルク	たべこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
17	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳>牛乳30g	あかちゃんせん	
19	月	赤ちゃんせんべい <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
20	火	牛乳 <親子丼> 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 米 39g <味噌汁(白菜・えのき)> はくさい 28g えのきたけ 5.6g あわせみそ だし汁 <ヨーグルト> ヨーグルト35g	ゼリー 牛乳	たまご:弁当
21	水	赤ちゃんせんべい <白身魚のみぞれ煮> たら 28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	食パン 牛乳	
22	木	牛乳 <しょうゆラーメン> うどん(乾)12g 豚肉 7g もやし 14g こまつな 18g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <大根の煮物> 大根 35g にんじん10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1c	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
23	金	赤ちゃんせんべい <なすと豚肉のみぞ煮> なす 28g たまねぎ 14g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 かたくり粉 <粉ふき芋> ジャガイも 30g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
24	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <だし巻玉子>卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳>牛乳30g	あかちゃんせん	
26	月	赤ちゃんせんべい <麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 40g にんじん 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
27	火	牛乳 <トマト煮> 合いびき 15g ジャガイも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g コンソメ 砂糖 かたくり粉 <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <りんご> りんご 32g <牛乳>牛乳 42g	ヨーグルト 牛乳	
28	水	赤ちゃんせんべい <スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g ジャガイも 4.9g 牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g めじ 7g 鶏ひき肉4.9g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご:弁当
29	木	牛乳 <五目あんかけ焼きそば風> うどん(乾)12g 豚肉11g にんじん 7g こまつな 14g はくさい 21g しいたけ 3.5g コンソメ こいくちょう うゆ 砂糖 かたくり粉 <かぼちゃの含め煮> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1c	わかめごはん 牛乳	
30	金	赤ちゃんせんべい <みそおでん> 厚揚げ 14g ジャガイも 21g 大根 28g 卵 11g 砂糖 あわせみそ 麻布 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
31	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳>牛乳30g	あかちゃんせん	