

1月 離乳食5~6ヶ月頃献立表 (初期)

令和6年
若葉保育園



日付		献立名
4	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、人参の煮つぶし
5	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
6	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、キャベツの煮つぶし
9	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、白菜の煮つぶし
10	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、人参の煮つぶし
11	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
12	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
13	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
15	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、さつまいもの煮つぶし
16	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、小松菜の煮つぶし
17	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
18	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、大根の煮つぶし
19	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、じゃがいもの煮つぶし
20	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
22	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
23	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、大根の煮つぶし
24	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
25	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
26	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
27	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、大根の煮つぶし
29	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、キャベツの煮つぶし
30	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
31	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし

1月 離乳食7~8ヶ月頃献立表 (中期)



令和6年
若葉保育園

日付	献立名	主な材料
4 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみとじゃが芋の煮物、人参の煮物、バナナ	米、ささみ、じゃが芋、人参、バナナ
5 金	おかゆ、野菜スープ、 かれいと人参の煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご	米、かれい、人参、じゃが芋、りんご、砂糖
6 土	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、キャベツの煮物、バナナ	米、ささみ、玉ねぎ、キャベツ、バナナ
9 火	おかゆ、野菜スープ、 かれいと人参の煮物、白菜の煮物、バナナ	米、かれい、人参、白菜、バナナ
10 水	おかゆ、野菜スープ、 ささみとじゃが芋の煮物、人参の煮物、煮りんご	米、ささみ、じゃが芋、人参、りんご、砂糖
11 木	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、ほうれん草の煮物、バナナ	米、しらす、人参、ほうれん草、バナナ
12 金	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご	米、ささみ、玉ねぎ、じゃが芋、りんご、砂糖
13 土	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と小松菜の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ	米、豆腐、小松菜、玉ねぎ、バナナ
15 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、さつまいもの煮物、煮りんご	米、ささみ、人参、さつまいも、りんご、砂糖
16 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、小松菜の煮物、バナナ	米、豆腐、玉ねぎ、小松菜、バナナ
17 水	おかゆ、野菜スープ、 たらと人参の煮物、ほうれん草の煮物、煮りんご	米、たら、人参、ほうれん草、りんご、砂糖
18 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみとじゃが芋の煮物、大根の煮物、バナナ	米、ささみ、じゃが芋、大根、バナナ
19 金	おかゆ、野菜スープ、 しらすとほうれん草の煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご	米、しらす、ほうれん草、じゃがいも、りんご、砂糖
20 土	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、かぼちゃの煮物、バナナ	米、ささみ、人参、南瓜、バナナ
22 月	おかゆ、野菜スープ、 しらすとキャベツの煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご	米、しらす、キャベツ、じゃがいも、りんご、砂糖
23 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、大根の煮物、バナナ	米、豆腐、玉ねぎ、大根、バナナ
24 水	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、煮りんご	米、ささみ、人参、玉ねぎ、りんご、砂糖
25 木	おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、かぼちゃの煮物、バナナ	米、かれい、玉ねぎ、南瓜、バナナ
26 金	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、煮りんご	米、ささみ、人参、玉ねぎ、りんご、砂糖
27 土	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、大根の煮物、バナナ	米、豆腐、玉ねぎ、大根、バナナ
29 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと小松菜の煮物、キャベツの煮物、煮りんご	米、ささみ、小松菜、キャベツ、りんご、砂糖
30 火	おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、かれい、玉ねぎ、じゃが芋、バナナ
31 水	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、ブロッコリーの煮物、煮りんご	米、豆腐、人参、ブロッコリー、りんご、砂糖

1月 離乳食9~11ヶ月頃献立表 (後期)

令和6年
若葉保育園



日付	食	主な材料	午後のおやつ	
4	木	軟飯、麩の味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物、人参スティック バナナ	米、麩、味噌、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
5	金	軟飯、白菜のすまし汁 かれいと人参の味噌煮、ふかし芋 煮りんご	米、白菜、かれい、人参、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、りんご、麩、牛乳	お麩ミルク 麦茶
6	土	軟飯、キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物、人参スティック バナナ	米、キャベツ、ささみ、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、しらす	しらすおにぎり 麦茶
9	火	軟飯、白菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、白菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ヨーグルト、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶
10	水	軟飯、人参スープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋 煮りんご	米、人参、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、りんご 食パン、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶
11	木	軟飯、豆腐の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック バナナ	米、豆腐、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖 片栗粉、人参、バナナ、さつま芋	ふかし芋 麦茶
12	金	クリームスパゲティ、玉ねぎのスープ チーズ入り粉ふき芋、煮りんご	スパゲティ、鶏ひき肉、ほうれん草、玉ねぎ、牛乳 じゃが芋、チーズ、りんご、砂糖、米、人参	人参おにぎり 麦茶
13	土	軟飯、小松菜のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック バナナ	米、小松菜、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
15	月	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、さつま芋スティック 煮りんご	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご ホットケーキMIX、牛乳、きな粉	きな粉蒸しパン 麦茶
16	火	軟飯、小松菜の味噌汁 豚肉と豆腐の煮物、人参スティック バナナ	米、小松菜、味噌、豚肉、豆腐、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
17	水	軟飯、ほうれん草のスープ たらと人参のケチャップ煮、きゅうりスティック 煮りんご	米、ほうれん草、たら、人参、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、りんご、小麦粉 バター、スキムミルク、ベーキングパウダー、牛乳	クッキー 麦茶
18	木	軟飯、大根の味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物、人参スティック バナナ	米、大根、味噌、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、小麦粉	人参チヂミ 麦茶
19	金	軟飯、豆腐のすまし汁 豚ひき肉とほうれん草の味噌煮、ふかし芋 煮りんご	米、豆腐、豚ひき肉、ほうれん草、味噌、砂糖 片栗粉、じゃがいも、りんご 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
20	土	煮込みうどん、かぼちゃの甘煮、バナナ	うどん、鶏肉、人参、ほうれん草、砂糖 南瓜、バナナ、米、しらす	しらすおにぎり 麦茶
22	月	軟飯、キャベツの味噌汁 豚肉と人参の煮物、ふかし芋 煮りんご	米、キャベツ、味噌、豚肉、人参、砂糖 片栗粉、じゃが芋、りんご マカロニ、サラダ油、玉ねぎ	もみじマカロニ 麦茶
23	火	軟飯、人参の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、大根スティック バナナ	米、人参、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、バナナ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
24	水	食パン、オニオンスープ 鶏肉とマカロニのクリーム煮、人参スティック 煮りんご	食パン、玉ねぎ、鶏肉、マカロニ、牛乳、人参 りんご、米、味噌、砂糖	味噌おにぎり 麦茶
25	木	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、ふかしかぼちゃ バナナ	米、小松菜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 南瓜、バナナ、じゃが芋	いももち 麦茶
26	金	軟飯、ミルクスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック 煮りんご	米、玉ねぎ、牛乳、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、りんご ホットケーキMIX、ほうれん草、いちごジャム	若葉ホットケーキ 麦茶
27	土	軟飯、チンゲン菜のスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、大根スティック バナナ	米、チンゲン菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、バナナ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
29	月	軟飯、キャベツのスープ 鶏肉と小松菜のケチャップ煮、人参スティック 煮りんご	米、キャベツ、鶏肉、小松菜、ケチャップ、砂糖 片栗粉、人参、りんご、さつま芋	焼き芋 麦茶
30	火	軟飯、じゃが芋の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、きゅうりスティック バナナ	米、じゃが芋、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
31	水	軟飯、ほうれん草のスープ 豚ひき肉と人参のケチャップ煮、ゆでブロッコリー 煮りんご	米、ほうれん草、豚ひき肉、人参、ケチャップ、砂糖 片栗粉、ブロッコリー、りんご ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶

1月 離乳食12~18ヶ月頃献立表 (完了期)



令和6年
若葉保育園

日付	午前おやつ	昼食	主な材料	午後のおやつ	1日の栄養価 (乳児)					
					E	kcal	F	g	g	g
4 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物、人参スティック バナナ	米、味噌、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	417	kcal	F	11.1	g
					P	15.8	g	Nacl	0.9	g
5 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、白菜のすまし汁 かれないと人参の味噌煮、ふかし芋 煮りんご	米、白菜、かれない、人参、味噌、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、しらす、牛乳	お麩ミルク 牛乳	E	379	kcal	F	8.2	g
					P	16.9	g	Nacl	0.6	g
6 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物、人参スティック バナナ	米、キャベツ、ささみ、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、しらす、牛乳	しらすおにぎり 牛乳	E	404	kcal	F	6.3	g
					P	18.4	g	Nacl	0.7	g
9 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、白菜の味噌汁 かれないと人参の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、白菜、味噌、かれない、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ヨーグルト、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶	E	341	kcal	F	5.5	g
					P	15.1	g	Nacl	0.7	g
10 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、人参スープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋 煮りんご	米、人参、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、りんご 食パン、いちごジャム、牛乳	ジャムサンド 牛乳	E	417	kcal	F	9.6	g
					P	16.9	g	Nacl	0.7	g
11 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、豆腐の味噌汁 かれないとほうれん草の煮物、人参スティック バナナ	米、豆腐、味噌、かれない、ほうれん草、砂糖 片栗粉、人参、バナナ、さつま芋、牛乳	ふかし芋 牛乳	E	352	kcal	F	7.1	g
					P	15.9	g	Nacl	0.7	g
12 金	マンナウエハース 牛乳	クリームスパゲティー、玉ねぎのスープ チーズ入りふかし芋、煮りんご	スパゲティー、鶏ひき肉、ほうれん草、玉ねぎ、牛乳 じゃが芋、チーズ、りんご、砂糖、米、人参	人参おにぎり 麦茶	E	399	kcal	F	5.7	g
					P	15.8	g	Nacl	0.7	g
13 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、小松菜のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック バナナ	米、小松菜、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	409	kcal	F	10.8	g
					P	15.2	g	Nacl	0.7	g
15 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、さつま芋スティック 煮りんご	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご ホットケーキMIX、牛乳、りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	E	446	kcal	F	11.2	g
					P	15.9	g	Nacl	0.9	g
16 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、小松菜の味噌汁 豚肉と豆腐の煮物、人参スティック バナナ	米、小松菜、味噌、豚肉、豆腐、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、かつお節、牛乳	おかかおにぎり 牛乳	E	445	kcal	F	10.6	g
					P	17.7	g	Nacl	0.7	g
17 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、ほうれん草のスープ たらと人参のケチャップ煮、きゅうりスティック 煮りんご	米、ほうれん草、たら、人参、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、りんご、小麦粉 バター、スキムミルク、ベーキングパウダー、牛乳	クッキー 牛乳	E	411	kcal	F	10.4	g
					P	15.6	g	Nacl	0.5	g
18 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、大根の味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物、人参スティック バナナ	米、大根、味噌、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、小麦粉、牛乳	人参チヂミ 牛乳	E	403	kcal	F	10.6	g
					P	15.3	g	Nacl	0.9	g
19 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、豆腐のすまし汁 豚ひき肉とほうれん草の味噌煮、ふかし芋 煮りんご	米、豆腐、豚ひき肉、ほうれん草、味噌、砂糖 片栗粉、じゃがいも、りんご 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	373	kcal	F	11.1	g
					P	14.2	g	Nacl	0.4	g
20 土	野菜ハイハイ 牛乳	煮込みうどん、かぼちゃの甘煮、バナナ	うどん、鶏肉、人参、ほうれん草、砂糖 南瓜、バナナ、米、しらす、牛乳	しらすおにぎり 牛乳	E	417	kcal	F	8.8	g
					P	15.6	g	Nacl	0.8	g
22 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、キャベツの味噌汁 豚肉と人参の煮物、ふかし芋 煮りんご	米、キャベツ、味噌、豚肉、人参、砂糖 片栗粉、じゃが芋、りんご マカロニ、サラダ油、玉ねぎ、牛乳	もみじマカロニ 牛乳	E	385	kcal	F	9.9	g
					P	16.2	g	Nacl	0.8	g
23 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、人参の味噌汁 かれないと玉ねぎの煮物、大根スティック バナナ	米、人参、味噌、かれない、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、バナナ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	322	kcal	F	5.8	g
					P	13.8	g	Nacl	0.7	g
24 水	野菜ハイハイ 牛乳	食パン、オニオンスープ 鶏肉とマカロニのクリーム煮、人参スティック 煮りんご	食パン、玉ねぎ、鶏肉、マカロニ、牛乳、人参 りんご、米、味噌、砂糖	味噌おにぎり 牛乳	E	446	kcal	F	12.0	g
					P	18.7	g	Nacl	1.2	g
25 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、小松菜の味噌汁 かれないと玉ねぎの煮物、ふかしかぼちゃ バナナ	米、小松菜、味噌、かれない、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 南瓜、バナナ、じゃが芋、牛乳	いももち 牛乳	E	362	kcal	F	6.6	g
					P	15.8	g	Nacl	0.9	g
26 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、ミルクスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック 煮りんご	米、玉ねぎ、牛乳、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、りんご ホットケーキMIX、ほうれん草、いちごジャム	若葉ホットケーキ 牛乳	E	424	kcal	F	11.8	g
					P	15.5	g	Nacl	0.7	g
27 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、チンゲン菜のスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、大根スティック バナナ	米、チンゲン菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、バナナ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	419	kcal	F	11.7	g
					P	15.4	g	Nacl	0.7	g
29 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、キャベツのスープ 鶏肉と小松菜のケチャップ煮、人参スティック 煮りんご	米、キャベツ、鶏肉、小松菜、ケチャップ、砂糖 片栗粉、人参、りんご、さつま芋、牛乳	焼き芋 牛乳	E	372	kcal	F	7.6	g
					P	15.0	g	Nacl	0.4	g
30 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、じゃが芋の味噌汁 かれないと玉ねぎの煮物、きゅうりスティック バナナ	米、じゃが芋、味噌、かれない、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	384	kcal	F	7.7	g
					P	16.2	g	Nacl	0.9	g
31 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、ほうれん草のスープ 豚ひき肉と人参のケチャップ煮、ゆでブロッコリー 煮りんご	米、ほうれん草、豚ひき肉、人参、ケチャップ、砂糖 片栗粉、ブロッコリー、りんご ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	427	kcal	F	11.8	g
					P	16.5	g	Nacl	0.6	g

あけまして
おめでとす
ございます

1月の献立表



<旬の食材>
ブロッコリー、大根、白菜
小松菜、長ねぎ、みかん、キウイ

<今月のお誕生日献立>
1月26日(金)

令和6年
若葉保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの		
4 木	マンナビスケット 牛乳	ごはん、わかめと麩の味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物、パイン缶	マシュマロおこし 牛乳	味噌、鶏肉、大豆 牛乳	米、麩、砂糖、サラダ油 マシュマロ、バター コーンフレーク	わかめ、人参、ひじき グリーンピース、パイン缶	E 482 kcal P 17.8 g F 15.9 g NaCl 1.5 g	E 531 kcal P 19.7 g F 16.3 g NaCl 1.8 g
5 金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、えのきと白菜のすまし汁 さばの味噌煮 小松菜と油揚げのごま和え、りんご	七草粥 お麩ラスク 牛乳	さば、味噌、油揚げ 牛乳	米、砂糖、ごま、麩 バター	えのき、白菜、生姜、小松菜 もやし、人参、りんご 香の七草	E 493 kcal P 18.2 g F 19.2 g NaCl 1.1 g	E 543 kcal P 19.9 g F 20.4 g NaCl 1.3 g
6 土	アンパンマン せんべい 牛乳	ツナピラフ、キャベツのスープ 水菜とささみのサラダ、ゼリー	しらすおにぎり 牛乳	ツナ、ささみ、しらす 牛乳	米、サラダ油、砂糖 ゼリーの素、ごま	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ キャベツ、水菜、青のり	E 450 kcal P 14.9 g F 9.4 g NaCl 1.3 g	E 487 kcal P 15.4 g F 7.8 g NaCl 1.5 g
9 火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、白菜と人参の味噌汁 あじフライ かみかみサラダ、ゼリー	きな粉ヨーグルト 麦茶	味噌、あじ ヨーグルト、きな粉 スキムミルク	米、小麦粉、パン粉、サラダ油 マヨドレ、砂糖、ゼリー 黒砂糖	白菜、人参、きゅうり 切干大根、バナナ	E 441 kcal P 17.3 g F 11.5 g NaCl 1.1 g	E 483 kcal P 18.9 g F 10.3 g NaCl 1.2 g
10 水	アンパンマン せんべい 牛乳	ポークカレー、フレンチサラダ りんご、ジョア (マスカット)	メーブルサンド 牛乳	豚肉、ジョア、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油 カレー粉、小麦粉、バター 砂糖、食パン、メーブルシロップ	にんにく、生姜、トマト缶 人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	E 537 kcal P 19.4 g F 15.5 g NaCl 1.4 g	E 589 kcal P 20.4 g F 15.4 g NaCl 1.6 g
11 木	マンナビスケット 牛乳	麦ごはん、しめじと豆腐の味噌汁 さんまのかばやき 青菜の納豆和え、みかん缶	白玉入りのこ (幼児) さつま芋入りのこ (乳児) 牛乳	豆腐、味噌、さんま 納豆、かつお節 こしあん、牛乳	米、押し麦、片栗粉 サラダ油、砂糖 さつま芋 (乳児)、白玉粉 (幼児)	しめじ、人参、もやし ほうれん草、わかめ、みかん缶	E 473 kcal P 18.4 g F 14.5 g NaCl 1.4 g	E 575 kcal P 23.0 g F 18.5 g NaCl 1.8 g
12 金	アスパラガス ビスケット 牛乳	きのこのクリームパグティ、水菜のスープ チーズ入り粉ふき芋、りんご	はりはりおにぎり 麦茶	ベーコン、牛乳 チーズ	スパグティ、サラダ油 バター、小麦粉、じゃが芋、米 ごま油、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、えのき しめじ、ほうれん草、水菜 人参、パセリ、りんご 切干大根、塩昆布	E 467 kcal P 17.3 g F 12.0 g NaCl 1.3 g	E 504 kcal P 14.9 g F 11.1 g NaCl 1.5 g
13 土	アンパンマン せんべい 牛乳	焼き鳥丼、わかめとコーンのスープ 厚揚げのカレー風炒め、バナナ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉、厚揚げ 豚ひき肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、サラダ油 カレー粉 ホットケーキミックス、いちごジャム	玉ねぎ、しめじ、万能ねぎ わかめ、コーン、人参 小松菜、バナナ	E 499 kcal P 19.5 g F 17.0 g NaCl 1.3 g	E 551 kcal P 21.0 g F 17.4 g NaCl 1.6 g
15 月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、さつま芋と小松菜の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き ピーマンソテー、ゼリー	アップルパイ 牛乳	味噌、鶏肉、ウインナー 牛乳	米、さつま芋、砂糖、ピーマン サラダ油、ゼリー パイシート	小松菜、にんにく、玉ねぎ 人参、りんご	E 509 kcal P 18.2 g F 18.6 g NaCl 1.6 g	E 581 kcal P 19.5 g F 19.8 g NaCl 1.8 g
16 火	アスパラガス ビスケット 牛乳	豚すき丼、わかめと切干大根の味噌汁 小松菜の磯和え、バナナ	納豆スナック 牛乳	豚肉、豆腐、味噌 納豆、チーズ、牛乳	米、白滝、サラダ油、砂糖 ぎょうざの皮	玉ねぎ、グリーンピース わかめ、切干大根、人参 小松菜、キャベツ、バナナ のり、ほうれん草	E 483 kcal P 21.0 g F 15.5 g NaCl 1.5 g	E 524 kcal P 23.1 g F 15.5 g NaCl 1.7 g
17 水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、コーンとほうれん草のスープ たらのケチャップあんかけ マカロニサラダ、りんご	ひじき入り ココアクッキー 牛乳	たら、スキムミルク 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 砂糖、片栗粉、マカロニ マヨドレ、バター、ココア ベーキングパウダー	コーン、ほうれん草、人参 玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 きゅうり、りんご、ひじき	E 536 kcal P 17.3 g F 17.5 g NaCl 0.9 g	E 596 kcal P 19.1 g F 17.7 g NaCl 1.1 g
18 木	マンナビスケット 牛乳	ごはん、大根とえのきの味噌汁 鶏肉の南部焼き 高野豆腐の煮物、パイン缶	にらチヂミ 牛乳	味噌、鶏肉 高野豆腐、豚ひき肉 牛乳	米、ごま、砂糖 小麦粉、ごま油	大根、えのき、人参 グリーンピース、パイン缶 にら	E 485 kcal P 21.7 g F 16.8 g NaCl 1.6 g	E 537 kcal P 24.9 g F 17.7 g NaCl 1.9 g
19 金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、豆腐のすまし汁 レバーの味噌和え ほうれん草のごま和え、りんご	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豆腐、豚レバー 味噌、油揚げ 牛乳	米、片栗粉、サラダ油 砂糖、ごま、ゼリーの素 ウエハース	長ねぎ、玉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参、りんご	E 499 kcal P 20 g F 15.8 g NaCl 1.2 g	E 519 kcal P 20.6 g F 13.9 g NaCl 1.3 g
20 土	アンパンマン せんべい 牛乳	五目うどん、かぼちゃの甘煮 ゼリー	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉、牛乳	うどん、砂糖、ゼリーの素 米、ごま	人参、しめじ、ほうれん草 長ねぎ、南瓜、わかめご飯の素	E 475 kcal P 16 g F 10.3 g NaCl 1.3 g	E 517 kcal P 16.3 g F 8.9 g NaCl 1.5 g
22 月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、キャベツと油揚げの味噌汁 肉じゃが 白菜のおかか和え、ゼリー	もみじマカロニ 牛乳	油揚げ、味噌、豚肉 かつお節、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油 砂糖、ゼリー マカロニ、マヨドレ	キャベツ、人参、玉ねぎ グリーンピース 白菜、のり	E 451 kcal P 18.5 g F 14.2 g NaCl 1.4 g	E 508 kcal P 20.0 g F 14.0 g NaCl 1.6 g
23 火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、えのきふりかけ、大根と人参の味噌汁 あじのかばやき がんもの煮物、バナナ	りんごの フルーチェ ウエハース 麦茶	かつお節、味噌、あじ がんも、牛乳	米、ごま、片栗粉、サラダ油 砂糖、フルーチェ ウエハース	えのき、大根、人参 しめじ、バナナ	E 477 kcal P 19.1 g F 13.5 g NaCl 1.7 g	E 510 kcal P 21.3 g F 12.3 g NaCl 2.0 g
24 水	アンパンマン せんべい 牛乳	食パン、オニオンスープ チキングラタン 水菜のサラダ、りんご	五平餅 カリカリ小魚 牛乳	鶏肉、牛乳、チーズ ツナ、味噌、小魚 牛乳	食パン、マカロニ、サラダ油 小麦粉、バター、パン粉 砂糖、米、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶 パセリ、水菜、りんご	E 533 kcal P 19.9 g F 16.6 g NaCl 1.7 g	E 611 kcal P 22.0 g F 17.5 g NaCl 2.1 g
25 木	マンナビスケット 牛乳	麦ごはん、かぼちゃの味噌汁 さんまの塩焼き 青菜の納豆チーズ和え、みかん缶	いもちち 牛乳	味噌、さんま、納豆 チーズ、牛乳	米、押し麦、じゃが芋 片栗粉、砂糖	南瓜、玉ねぎ、小松菜 人参、みかん缶	E 495 kcal P 19.2 g F 15.1 g NaCl 1.5 g	E 532 kcal P 23.4 g F 18.8 g NaCl 1.9 g
26 金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ケチャップライス、コーンスープ チキンカツ ポテトサラダ、ゼリー	若葉バウンドケーキ ジョア (マスカット)	ウインナー、牛乳、鶏肉 卵、生クリーム、ジョア	米、サラダ油、小麦粉 パン粉、じゃが芋、マヨドレ ゼリーの素 バター、粉糖、砂糖	人参、玉ねぎ、パセリ コーン、きゅうり ほうれん草、みかん缶	E 674 kcal P 18.9 g F 26.9 g NaCl 1.3 g	E 761 kcal P 20.2 g F 29.5 g NaCl 1.5 g
27 土	アンパンマン せんべい 牛乳	納豆チャーハン、チンゲン菜のスープ 大根とツナの煮物、バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	納豆、豚ひき肉 ツナ、牛乳	米、ごま油、砂糖 ホットケーキミックス、黒砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 大根、生姜、グリーンピース バナナ	E 463 kcal P 17.5 g F 13.4 g NaCl 1.5 g	E 504 kcal P 18.8 g F 12.9 g NaCl 1.7 g
29 月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、大根のスープ 鶏肉のバーベキューソース 小松菜のカレー炒め、ゼリー	焼き芋 牛乳	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、砂糖、サラダ油 カレー粉、ゼリー、さつま芋	大根、人参、小松菜 キャベツ、玉ねぎ、コーン	E 409 kcal P 15.8 g F 10.5 g NaCl 0.8 g	E 454 kcal P 16.7 g F 9.3 g NaCl 0.9 g
30 火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 赤魚の竜田揚げ ひじきの和え物、バナナ	こぼろピザ 牛乳	味噌、赤魚、ハム ベーコン、チーズ、牛乳	米、じゃが芋、片栗粉 サラダ油、ごま油、砂糖 ぎょうざの皮、マヨドレ	玉ねぎ、生姜、きゅうり ひじき、人参、バナナ、こぼろ	E 490 kcal P 19.5 g F 16.9 g NaCl 1.7 g	E 532 kcal P 21.5 g F 17.2 g NaCl 2.1 g
31 水	アンパンマン せんべい 牛乳	キーマカレー、ほうれん草のスープ ブロッコリーとチーズのサラダ、りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳 チーズ、豆腐	米、サラダ油、カレー粉 小麦粉、砂糖 ホットケーキミックス、グラニュー糖	人参、にんにく、生姜 トマト缶、玉ねぎ、コーン ピーマン、ほうれん草、キャベツ ブロッコリー、りんご	E 574 kcal P 19.6 g F 21.1 g NaCl 1.6 g	E 644 kcal P 21.2 g F 22.6 g NaCl 1.8 g



1月の補食献立表

令和6年
若葉保育園

日付		献立名
4	木	菜めしおにぎり
5	金	バナナ
9	火	コーンおにぎり
10	水	おかかおにぎり
11	木	菜めしおにぎり
12	金	バナナ
15	月	ゆかりおにぎり
16	火	コーンおにぎり
17	水	おかかおにぎり
18	木	菜めしおにぎり
19	金	わかめおにぎり
22	月	ゆかりおにぎり
23	火	コーンおにぎり
24	水	バナナ
25	木	菜めしおにぎり
26	金	わかめおにぎり
29	月	ゆかりおにぎり
30	火	コーンおにぎり
31	水	おかかおにぎり