

1月献立表

後期・完了

令和6年1月1日発行

日	曜	完了			後期		
		朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
4	木	豆乳 せんべい	胚芽米 さといものカレー煮 ヨーグルト	スキムミルク ビスケットとさつ まいもあん	豆乳 せんべい	全粥または軟飯 さといもの煮物 ヨーグルト	お茶 ビスケットとさ つまいもあん
5	金	牛乳 煮りんご	胚芽米 白身魚のあんかけ 豆腐のみそ汁	お茶 七草がゆ	お茶 煮りんご	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 豆腐の味噌汁	お茶 七草がゆ
6	土	牛乳 バナナ	にゅうめん ヨーグルト	牛乳 ぼんかん 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	にゅうめん ヨーグルト	お茶 ぼんかん 赤ちゃん用菓子
9	火	牛乳 せんべい	胚芽米 肉豆腐 小松菜のすまし汁	豆乳 野菜ケーキ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 肉豆腐 小松菜のすまし汁	お茶 野菜ケーキ
10	水	牛乳 バナナ	胚芽米 白身魚のあんかけ ほうれん草のかきた まスープ	お茶 人参と油揚げのお にぎり	お茶 バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ ほうれん草のスー プ	お茶 人参と油揚げの おかゆ
11	木	牛乳 煮りんご	胚芽米 とりつくね(人参あん) かぼちゃスープ	お茶 いもぜんざい	お茶 煮りんご	全粥または軟飯 とりつくね(人参あ ん) かぼちゃスープ	お茶 いもぜんざい
12	金	牛乳 せんべい	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) わかめスープ もも	豆乳 食パンのフルーツ ヨーグルトかけ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あ ん) わかめスープ もも	豆乳 食パンのフルー ツヨーグルトか け
13	土	牛乳 煮りんご	きのこのスープスパ ゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	お茶 煮りんご	きのこのスープス パゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
15	月	牛乳 せんべい	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) 白菜のスープ	スキムミルク ふかしいも	お茶 せんべい	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) 白菜のスープ	お茶 ふかしいも
16	火	牛乳 煮りんご	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 切干し大根のみそ汁	備蓄豆乳 備蓄菓子 バナナ	お茶 煮りんご	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 切干し大根のみそ汁	備蓄豆乳 備蓄菓子 バナナ
17	水	牛乳 バナナ	胚芽米 煮魚 のっぺい汁	スキムミルク りんごケーキ	お茶 バナナ	全粥または軟飯 煮魚 のっぺい汁	お茶 りんごケーキ
18	木	牛乳 せんべい	胚芽米 肉じゃがカレー風味 キャベツのスープ	スキムミルク マカロニのきな粉 和え	お茶 せんべい	全粥または軟飯 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 マカロニのきな粉煮
19	金	牛乳 バナナ	食パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 人参のスープ	スキムミルク ももゼリー 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	食パンまたは全粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 人参のスープ	お茶 ももゼリー 赤ちゃん用菓子
20	土	牛乳 煮りんご	にゅうめん ヨーグルト	牛乳 ぼんかん クラッカー	お茶 煮りんご	にゅうめん ヨーグルト	お茶 ぼんかん 赤ちゃん用菓子

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3～1/2**くらいを目安にします。

日	曜	完了			後期		
22	月	豆乳 せんべい	胚芽米 チキンハンバーグ 大根のみそ汁	スキムミルク 野菜蒸しパン	豆乳 せんべい	全粥または軟飯 チキンハンバーグ 大根のみそ汁	お茶 野菜蒸しパン
23	火	牛乳 バナナ	胚芽米 肉豆腐 小松菜のすまし汁	スキムミルク 野菜ケーキ	お茶 バナナ	全粥または軟飯 肉豆腐 小松菜のすまし汁	お茶 野菜ケーキ
24	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 白身魚のあんかけ ほうれん草のかきた まスープ	スキムミルク 煮りんご 赤ちゃん用菓子	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ ほうれん草のスー プ	お茶 煮りんご 赤ちゃん用菓子
25	木	牛乳 バナナ	胚芽米 とりつくね(人参あん) かぼちゃのスープ	スキムミルク 食パンのきな粉あ え	お茶 バナナ	全粥または軟飯 とりつくね(人参あ ん) かぼちゃのスープ	お茶 食パンのきな粉 あえ
26	金	牛乳 煮りんご	胚芽米 白身魚のあんかけ 豆腐とさといものみ そ汁	豆乳 にんじんゼリー	お茶 煮りんご	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 豆腐とさといもの みそ汁	豆乳 にんじんゼリー
27	土	牛乳 オレンジ	きのこのスープスパ ゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	お茶 オレンジ	きのこのスープス パゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン

小松菜



栄養・効果

骨や歯の健康に役立つカルシウムや、疲労回復や免疫力を高めるカロテン、ビタミンCが多く含まれています。

選び方

葉が濃い緑色でみずみずしく肉厚のものを選びましょう。葉は丸みがあり、大きすぎないもの、茎は太くしっかりしているものがおすすめです。

保存の仕方

湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて保存します。
根元もしっかり包みましょう。

小松菜はアクが少ないので、下茹でなしで炒め物にすることができます。
油と一緒に炒めるとカルシウムの吸収率がアップします。

日	曜	完了			後期		
29	月	牛乳 せんべい	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) 白菜のスープ	スキムミルク ふかしいも	お茶 せんべい	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) 白菜のスープ	お茶 ふかしいも
30	火	牛乳 煮りんご	胚芽米 煮魚 のっぺい汁	お茶 人参と油揚げのお にぎり	お茶 煮りんご	全粥または軟飯 煮魚 のっぺい汁	お茶 人参と油揚げの おかゆ
31	水	牛乳 バナナ	胚芽米 鶏肉と大根のカレー じょうゆ煮 みそ汁	スキムミルク みかん 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	全粥または軟飯 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	お茶 みかん 赤ちゃん用菓子



小松菜とひじきのスープ

ひじきにはカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。
やわらかく煮てから使うと良いです。



<材料> 子ども2人分

小松菜 1枚
人参 3 g
乾燥ひじき 1 g
煮干しだし 200ml
煮干し 2 g
塩 ひとつまみ(0.4 g)
こいくちしょうゆ 小さじ1/5(1.5 g)

<下処理>

煮干し さっと水洗いして、
水に浸しだしをとる
ひじき 水に戻してよく洗い、
小さく刻む
小松菜 やわらかくゆでて、
小さく刻む
人参 1cmぐらいの長さの
線切りにする

<作り方>

- ① だし汁に人参を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ② 人参がやわらかくなったら、ひじき、小松菜を入れて煮る。
- ③ 塩、こいくちしょうゆで味付けする。

1月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
4 18	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 人参みそつくね すまし汁
5 19	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚の照り焼き ブロッコリー みそ汁
22	月	牛乳 みかん	胚芽米 魚のチーズピカタ サラダ菜 わかめスープ
9 23	火	牛乳 りんごパン	ロールパン ポトフ コールスロー
10 24	水	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 鶏肉の甘辛煮 みそ汁
11 25	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
12 26	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 鶏のごま焼き きのこソテー すまし汁
15 29	月	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 鶏の煮物 ミニトマト みそ汁
16 30	火	お茶 ツナおにぎり	ツナおにぎり じゃがいものそぼろ煮 コンソメスープ
17 31	水	牛乳 バナナ	和風パスタ 野菜スープ バナナ