



# 1月のこんだて



曜日	日付	献立	主な材料とそのはたらき			3時おやつ	栄養価	
			きいろ (熱や力のもと)	あか (体をつくる)	みどり (体の調子を整える)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 塩分 (g)
月	15 ・ 29	チキンのアップルソース	クルトン、三温糖、ごま	鶏肉、ハム、 <u>ウィンナー</u> スキムミルク	しょうが、にんにく、りんご 玉ねぎ、レモン果汁、レタス 人参、きゅうり、パプリカ 白菜、しめじ、コーン、バナナ	ミルク バナナ クラッカー	379	21.8 2
		シーザーサラダ						
		冬野菜の豆乳スープ						
火	16 ・ 30	魚のみそ煮	食パン、こんにゃく 三温糖、マーガリン	さば、鶏肉、油揚げ スキムミルク	しょうが、れんこん、ごぼう 人参、竹の子、いんげん ほうれん草、えのき、みかん	ミルク ☆ジャムサンド	392	23 2
		筑前煮						
		青菜のすまし汁 みかん						
水	17 ・ 31	ハヤシチュー	じゃが芋、油、三温糖 七分つき米	豚肉、 <u>ちくね</u> 、小魚	トマト、玉ねぎ、人参 グリーンピース、小松菜 きゅうり、もやし、パイン たくあん	麦茶 ☆ゆかたくおにぎり	345	15.6 1.8
		小松菜とちくわの酢の物						
		小魚 パイン						
木	4  18	厚揚げの中華五目煮	ごま油、ごま、三温糖 片栗粉	厚揚げ、豚肉 スキムミルク	人参、チンゲン菜、玉ねぎ しょうが、ほうれん草 もやし、コーン、バナナ	ミルク ☆豆腐ホットパン (4日市販菓子)	384	18.3 1.5 388
		ほうれん草のナムル						
		バナナ						
以上児さん☆毎月第3木曜日は“お弁当の日” 未満児さん☆献立内容が変わります！ お楽しみに!!							23	1.5
金	5 ・ 19	魚の梅みそ焼き	うどん、片栗粉、三温糖 ごま油	鮭、 <u>さつま揚げ</u> 、ひじき スキムミルク	練り梅、ごぼう、人参 いんげん、しいたけ、しめじ えのき、小松菜、ねぎ	ミルク マーラーカオ	347	20.5 1.8
		五目きんぴら						
		カレーうどん						
土	6 ・ 20	肉豆腐	しらたき、スパゲッティ 三温糖	木綿豆腐、豚肉、なると チーズ、ハム、牛乳	ねぎ、白菜、しめじ、人参 きゅうり、コーン、レタス パイン	牛乳 市販菓子	421	20.5 2
		パスタサラダ						
		チーズ パイン						
月	22	豚レバーのから揚げ	片栗粉、油	豚レバー、ツナ、 <u>ベーコン</u> ヨーグルト	キャベツ、人参、きゅうり かぶ、玉ねぎ、ブロッコリー みかん	麦茶 元気ヨーグルト ビスケット	336	16 1.8
		キャベツサラダ						
		かぶのスープ みかん						
火	9 ・ 23	魚の南蛮風	ホットケーキミックス 白玉粉、三温糖、片栗粉 ワンタンの皮、バター	ほっけ、豚ひき肉、油揚げ 粉チーズ、牛乳 スキムミルク	ほうれん草、人参、もやし にら、玉ねぎ、しいたけ コーン	ミルク ☆ポンデケージョ	401	21.5 2
		青菜と油揚げの中華和え						
		ワンタンスープ						
水	10 ・ 24	ひき肉カレー	じゃが芋、油、七分つき米	豚ひき肉、水煮大豆 海藻、かにかまぼこ チーズ	人参、玉ねぎ、かぼちゃ グリーンピース、レタス きゅうり、ぼんかん	麦茶 ☆菜飯おにぎり	438	16.1 2
		海藻サラダ						
		チーズ いよかん						
木	11 ・ 25	松風焼き	里芋、小麦粉、三温糖 片栗粉、ごま、バター	鶏ひき肉、木綿豆腐 青のり、かまぼこ おから、卵、スキムミルク	玉ねぎ、大根、人参 ゆず果汁、ごぼう、ねぎ 清美オレンジ、レモン果汁	ミルク ☆おからマドレーヌ	449	22.2 1.9
		紅白なます						
		お煮しめ風汁 ぼんかん						
金	12 ・ 26	野菜のキッシュ	油、すりごま	卵、豆腐、ベーコン 生クリーム、ツナ、鶏肉	玉ねぎ、パプリカ ブロッコリー、きゅうり 人参、コーン、えのき じめじ、わけぎ	ミルク せんべい	366	20.5 1.6
		ブロッコリーサラダ						
		きのこスープ						
土	13 ・ 27	豚肉と野菜の煮物	油、三温糖、ごま油 こんにゃく	豚肉、ツナ、塩昆布 焼きのり、チーズ、牛乳	大根、人参、ごぼう キャベツ、きゅうり、バナナ	牛乳 市販菓子	435	17.2 1.4
		キャベツの塩昆布和え						
		チーズ バナナ						

- ※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 栄養価は以上児さんの給食と3時のおやつの合計です。
- ※ ☆印は手作りおやつです。
- ※ 未満児さんの午前おやつは、麦茶とお菓子が少量つきます。
- ※ 未満児さんは、主食にご飯が付きます。

【食物アレルギーの対応】

- ※ アレルゲンとなる食品は、除去・代替食品に変更しています。
- ※ 乳アレルギー：スキムミルクは豆乳を提供しています。  
市販のお菓子は、アレルゲン除去のお菓子を提供しています。
- ※ 二重線が引いてある食材は、アレルゲンが含まれない食品です。

12月の人気おやつ 『フロランタン風トースト』

【材料1人分】

食パン 1/2枚 / バター 2.5g / 生クリーム 2.5g  
 砂糖 2.5g / 水あめ 4g /  
 コーンフレーク (甘くないもの) 2g

【作り方】

- ①鍋にバターを入れ溶かす
- ②①に生クリーム、砂糖、水あめを入れてプクプクするまで火にかける
- ③②に砕いたコーンフレークを混ぜ合わせ、パンに塗る
- ④③をこんがり焼く

※コーンフレークは細かく砕いたほうが食べやすいです！





# 1月の離乳食こんだて



曜日	日付	献立			3時おやつ
		基本献立	完了期 (12~18ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	
月	15 ・ 29	チキンのアップルソース シーザーサラダ 冬野菜の豆乳スープ	チキンのアップルソース シーザーサラダ 冬野菜の豆乳スープ	チキンのアップルソース シーザーサラダ風 冬野菜の豆乳スープ	ミルク バナナ クラッカー
火	16 ・ 30	魚のみそ煮 筑前煮 青菜のすまし汁 みかん	魚のみそ煮 筑前煮 青菜のすまし汁 果物	魚のみそ煮 筑前煮 青菜のすまし汁 果物	ミルク ☆ジャムサンド
水	17 ・ 31	ハヤシシチュー 小松菜とちくわの酢の物 小魚 パイナップル	ハヤシシチュー 小松菜とちくわの酢の物 小魚 果物	ポトフ 小松菜の和えもの 小魚 果物	麦茶 ☆ゆかたくおにぎり
木	4	厚揚げの中華五目煮 ほうれん草のナムル バナナ	厚揚げの中華五目煮 ほうれん草のナムル 果物	厚揚げの中華五目煮 ほうれん草のナムル 果物	ミルク ☆豆腐ホットパン (4日市販菓子)
	18	以上児さん☆毎月第3木曜日は“お弁当の日” 未満児さん☆献立内容が変わります！ お楽しみに!!			
金	5 ・ 19	魚の梅みそ焼き 五目きんぴら カレーうどん	魚の梅みそ焼き 五目きんぴら きのこカレーうどん	魚の梅みそ焼き 五目きんぴら きのこうどん	ミルク 市販菓子
土	6 ・ 20	肉豆腐 パスタサラダ チーズ パイナップル	肉豆腐 パスタサラダ チーズ 果物	肉豆腐 パスタサラダ 小魚 果物	牛乳 市販菓子
月	22	豚レバーのから揚げ キャベツサラダ かぶのスープ みかん	豚レバーのから揚げ キャベツサラダ かぶのスープ 果物	鶏肉の甘辛煮 キャベツサラダ かぶのスープ 果物	麦茶 プチダノン ビスケット
火	9 ・ 23	魚の南蛮風 青菜と油揚げの中華和え ワンタンスープ	魚の南蛮風 青菜と油揚げの中華和え ワンタンスープ	魚の南蛮風 青菜と油揚げの中華和え ワンタンスープ	ミルク ☆ポンデケージョ
水	10 ・ 24	ひき肉カレー 海藻サラダ チーズ いよかん	ひき肉カレー 海藻サラダ チーズ 果物	ひき肉ポトフ 海藻サラダ 小魚 果物	麦茶 ☆菜飯おにぎり
木	11 ・ 25	松風焼き 紅白なます お煮しめ風汁 ぼんかん	松風焼き 紅白なます風 お煮しめ風汁 果物	松風焼き 紅白なます風 お煮しめ風汁 果物	ミルク ☆おからマドレーヌ
金	12 ・ 26	野菜のキッシュ ブロッコリーサラダ きのこスープ	野菜のキッシュ ブロッコリーサラダ きのこスープ	野菜のキッシュ ブロッコリーサラダ きのこスープ	ミルク 市販菓子
土	13 ・ 27	豚肉と野菜の煮物 キャベツの塩昆布和え チーズ バナナ	豚肉と野菜の煮物 キャベツの塩昆布和え チーズ 果物	豚肉と野菜の煮物 キャベツの塩昆布和え 小魚 果物	牛乳 市販菓子

【離乳食への対応】

- ※材料の都合により献立を変更する場合があります。
- ※家庭で食べたことのない食品は提供しないように心がけています。  
(ご家庭でも色々な食品を食べるようにしましょう)
- ※食べる発達の様子を見ながら、食事の形状を変えています。
- ※アレルギーとなる食品は、除去・代替食品に変更しています。
- ※乳アレルギー：スキムミルクを豆乳に変えています。
- ※おやつは満1歳を過ぎてから提供しています。
- ※☆印は手作りおやつです。
- ※市販お菓子は、生協の商品・赤ちゃん用・アレルギー除去のものを使用しています。
- ※月齢に応じて主食をご飯、軟飯、お粥で提供します。

**12月の人気おやつ 『フロランタン風トースト』**

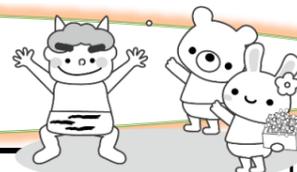
【材料1人分】  
 食パン 1/2枚 / バター 2.5g / 生クリーム 2.5g  
 砂糖 2.5g / 水あめ 4g /  
 コーンフレーク(甘くないもの) 2g

【作り方】  
 ①鍋にバターを入れ溶かす  
 ②①に生クリーム、砂糖、水あめを入れてプクプクするまで火にかける  
 ③②に砕いたコーンフレークを混ぜ合わせ、パンに塗る  
 ④③をこんがり焼く

※コーンフレークは細かく砕いたほうが食べやすいです！



# 2月のこんだて



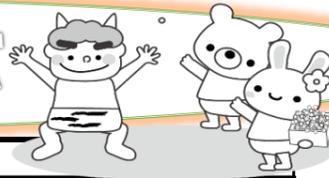
曜日	日付	献立	主な材料とそのはたらき			3時おやつ	栄養価		
			きいろ (熱や力のもと)	あか (体をつくる)	みどり (体の調子を整える)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 塩分 (g)	
月	26	ポークチャップ ひじきとキャベツのサラダ あったかすいとん	三温糖、米粉、さつまい 油	豚肉、ひじき、ツナ 鶏肉、油揚げ、スキムミル ク	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ レタス、コーン、人参 白菜、ねぎ、みかん	ミルク みかん カルシウムウェハース	335	20.7 2	
火	13 27	魚のなかよしニエル ブロッコリーとベーコンのソテー たっぷり野菜のスープ フルーツポンチ	米粉、三温糖、マヨネーズ バター、じゃがいも、食パ ン	鮭、豆乳、ベーコン ハム、チーズ、スキムミル ク	ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ セロリー、キャベツ、人参 トマト、パイン、みかん、桃 ピーマン	ミルク ☆ピザトースト	339	22.4 1.9	
水	14 28	大豆カレー イタリアンサラダ 元気ヨーグルト	じゃがいも、油、七分つき 米 ごま	豚肉、水煮大豆、ハム ヨーグルト、塩昆布	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ レタス、人参、きゅうり パプリカ、	麦茶 ☆こんぶおにぎり	402	14.8 1.7	
木	1	いわしのカリカリフライ ほうれん草の梅肉和え 鬼かまぼこ汁 いちご	<b>節分給食★</b> 米粉、油、ごま油 食パン、マヨネーズ マーガリン	いわし、わかめ、かまぼこ ハム、チーズ、のり スキムミルク	ほうれん草、もやし、人参 ねり梅、えのき、ねぎ、いちご きゅうり	ミルク ☆恵方巻ロール	336	20.7 2	
	15	以上児さん☆毎月第3木曜日は“お弁当の日” 未満児さん☆献立内容が変わります！ お楽しみに!!					ミルク ☆大豆フレークスナック	459	23.8 2
	29	かに玉甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 凍り豆腐の中華スープ	ごま油、片栗粉、三温糖 玄米フレーク、マシュマロ 油	卵、かにかまぼこ、ささみ 凍り豆腐、煎り大豆 スキムミルク	人参、わけぎ、しょうが チンゲン菜、トマト、もやし えのき、水菜		327	18.8 1.6	
金	2 16	マーボー豆腐 ビーフンサラダ バナナ	ごま油、三温糖、片栗粉 ビーフン	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム スキムミルク	人参、ねぎ、グリーンピース しょうが、きゅうり、バナナ	ミルク 黒糖蒸しパン	487	21.5 1.9	
土	3 17	すき焼き風煮 レタスサラダ チーズ パイン	焼麩、しらたき、三温糖	豚肉、ツナ、チーズ、牛乳	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ レタス、人参、きゅうり パプリカ、	牛乳 市販菓子	372	18.7 1.6	
月	5 19	鶏肉のマーマレード焼き お芋のココロサラダ 厚揚げのみそ汁	三温糖、マーマレード 片栗粉、さつまい マヨネーズ	鶏肉、ハム、厚揚げ、わか め スキムミルク	かぼちゃ、きゅうり、しめじ ねぎ、ほんかん	ミルク ほんかん ビスケット	355	22.1 2	
火	6 20	さばのカレー焼き 大根と豚肉の煮物 かきたま汁 りんご	米粉、三温糖、片栗粉 ゆでうどん、油、粉糖	さば、豚肉、卵、わかめ	大根、人参、干しいたけ いんげん、チンゲン菜 玉ねぎ、りんご	ミルク ☆うどんかりんとう	400	21.3 2	
水	7 21	白菜シチュー ほうれん草のノリノリ和え チーズ 清美オレンジ	シチューミックス、油 じゃがいも、三温糖、ごま 油	鶏肉、ツナ、のり、チーズ	白菜、しめじ、玉ねぎ、人参 コーン、ほうれん草、もやし 清美オレンジ	麦茶 ☆ツナ茸おにぎり (7日市販菓子)	394	17.2 1.6	
木	8 22	豆腐のグラタン 三色サラダ かぶのスープ	小麦粉、バター、パン粉 フルーチェ	絹豆腐、牛乳、鶏肉 チーズ、 <u>ベーコン</u> 、牛乳 スキムミルク	玉ねぎ、人参、ほうれん草 パプリカ、しめじ、ブロッコリー コーン、人参、かぶ、キャベツ みかん、パイン、桃	麦茶 ☆フルーチェ	373	20.4 1.9	
金	9	魚の梅こうじ焼き ひじきと切干大根の煮物 青菜のみそ汁 バナナ	三温糖、ごま油	シルバー、ひじき、 <u>ちくね</u> 油揚げ、スキムミルク	ねり梅、切干大根、人参 いんげん、ほうれん草 ねぎ、バナナ	ミルク 豆乳焼きドーナツ	353	20.6 1.8	
土	10 24	肉団子の酢豚風 きゅうりとえのきの酢の物 チーズ パイン	油、三温糖、片栗粉	肉団子、かにかまぼこ わかめ、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、えのき、トマト バナナ	牛乳 市販菓子	425	17.6 2	

- ※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 栄養価は以上児さんの給食と3時のおやつの合計です。
- ※ ☆印は手作りおやつです。
- ※ 未満児さんの午前おやつは、麦茶とお菓子が少量つきます。
- ※ 未満児さんは、主食にご飯が付きます。

【食物アレルギーの対応】

- ※ アレルゲンとなる食品は、除去・代替食品に変更しています。
- ※ 乳アレルギー：スキムミルクは豆乳を提供しています。  
市販のお菓子は、アレルゲン除去のお菓子を提供しています。
- ※ 二重線が引いてある食材は、アレルゲンが含まれない食品です。

# 2月の離乳食こんだて



曜日	日付	献立			3時おやつ
		基本献立	完了期 (12~18ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	
月	26	ポークチャップ ひじきとキャベツのサラダ あったかすいとん	ポークチャップ ひじきとキャベツのサラダ あったかすいとん	ポークチャップ風煮 ひじきとキャベツのサラダ あったかすいとん	ミルク みかん ウェハース
火	13 27	魚のなかよしムニエル ブロッコリーとベーコンのソテー たっぷり野菜のスープ フルーツポンチ	魚のなかよしムニエル ブロッコリーとベーコンのソテー たっぷり野菜のスープ 果物	魚のなかよしムニエル ブロッコリーのソテー たっぷり野菜のスープ 果物	ミルク ☆ピザ風トースト
水	14 28	大豆カレー イタリアンサラダ 元気ヨーグルト	大豆カレー イタリアンサラダ ブチダノン	大豆入りポトフ イタリアンサラダ ブチダノン	ミルク ☆こんぶおにぎり
木	1	いわしのカリカリフライ ほうれん草の梅肉和え 鬼かまぼこ汁 いちご	いわしのカリカリフライ ほうれん草の梅肉和え 鬼かまぼこ汁 果物	煮魚 ほうれん草の和え物 すまし汁 果物	<b>節分給食★</b> ミルク ☆恵方巻きロール
	15	以上児さん☆毎月第3木曜日は“お弁当の日” 未満児さん☆献立内容が変わります! お楽しみに!!			ミルク ☆ヨーグルト (玄米フレークがけ)
	29	かに玉甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 凍り豆腐の中華スープ	かに玉甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 凍り豆腐の中華スープ	かに玉甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 凍り豆腐の中華スープ	
金	2 16	マーボー豆腐 ビーフンサラダ バナナ	マーボー豆腐 ビーフンサラダ バナナ	マーボー豆腐 ビーフンサラダ バナナ	ミルク 市販菓子
土	3 17	すき焼き風煮 レタスサラダ チーズ パイナップル	すき焼き風煮 レタスサラダ 1オチーズ 果物	すき焼き風煮 レタスサラダ 1オチーズ 果物	牛乳 市販菓子
月	5 19	鶏肉のマーマレード焼き お芋のコロコロサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉のマーマレード焼き お芋のコロコロサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉の甘辛煮 お芋のコロコロサラダ 豆腐のみそ汁	ミルク ほんかん ビスケット
火	6 20	さばのカレー焼き 大根と豚肉の煮物 かきたま汁 りんご	魚のカレー焼き 大根と豚肉の煮物 かきたま汁 りんご	魚の甘辛焼き 大根と豚肉の煮物 かきたま汁 りんご	ミルク ☆うどんきなこ
水	7 21	白菜シチュー ほうれん草のノリノリ和え チーズ 清美オレンジ	白菜シチュー ほうれん草のノリノリ和え 1オチーズ 清美オレンジ	白菜シチュー ほうれん草のノリノリ和え 1オチーズ 清美オレンジ	麦茶 ☆ツナ茸おにぎり (7日市販菓子)
木	8 22	豆腐のグラタン 三色サラダ かぶのスープ	豆腐のグラタン 三色サラダ かぶのスープ	豆腐のグラタン 三色サラダ かぶのスープ	麦茶 ☆フルーツヨーグルト
金	9	魚の梅こうじ焼き ひじきと切干大根の煮物 青菜のみそ汁 バナナ	魚の梅こうじ焼き ひじきと切干大根の煮物 青菜のみそ汁 バナナ	魚の梅こうじ焼き ひじきと切干大根の煮物 青菜のみそ汁 バナナ	ミルク 市販菓子
土	10 24	肉団子の酢豚風 きゅうりとえのきの酢の物 チーズ パイナップル	肉団子の酢豚風 きゅうりとえのきの酢の物 1オチーズ 果物	酢豚風煮 きゅうりとえのきの酢の物 1オチーズ 果物	牛乳 市販菓子

【離乳食への対応】

- ※材料の都合により献立を変更する場合があります。
- ※家庭で食べたことのない食品は提供しないように心がけています。  
(ご家庭でも色々な食品を食べるようにしましょう)
- ※食べる発達の様子を見ながら、食事の形状を変えています。
- ※アレルギーとなる食品は、除去・代替食品に変更しています。
- ※乳アレルギー：スキムミルクを豆乳に変えています。
- ※おやつは満1歳を過ぎてから提供しています。
- ※☆印は手作りおやつです。
- ※市販お菓子は、生協の商品・赤ちゃん用・アレルギー除去  
のものを使用しています。
- ※月齢に応じて主食をご飯、軟飯、お粥で提供します。