



1月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
4 木	やわらか野菜にゆうめん (そうめん・ツナ・玉ねぎ・人参) オレンジ	やわらか粥 スープ(玉ねぎ・人参) 白身魚とじゃがいものやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・玉ねぎ)	ツナの和風スパゲティ・カリフラワーのマヨネーズ和え・オレンジ スパゲティ・サラダ油・ツナ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・かつおだし・塩・しょうゆ・ 酒・カリフラワー・インゲン・コーン・砂糖・酢・エッグフリーマヨネーズ・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・みそ焼きおにぎり 米・みそ・砂糖・しょうゆ
18 木	やわらか粥 みそ汁(ほうれんそう・人参) 挽肉と里芋のやわらか煮 (鶏ひき肉・里芋・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(里芋・玉ねぎ) 豆腐と大根のやわらか煮 (豆腐・大根・人参)	軟飯・みそ汁・松風焼き・里芋の和え物 米・かつおだし・みそ・なめこ・油揚げ・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・サラダ油・片栗粉・ 砂糖・みりん・酒・ゴマ・青のり・里芋・長ネギ・塩・酢・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳・煮込みうどん うどん・豚肉・ほうれん草・大根・ 人参・椎茸・サラダ油・めんつゆ・ かつおだし
5 19 金	5日)七草:やわらか菜飯粥(大根菜) 19日)やわらか粥 みそ汁(もやし・ワカメ) 白身魚とブロッコリーのやわらか煮 (魚(タラ)・ブロッコリー・人参)	やわらか粥 スープ(ブロッコリー) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・もやし・玉ねぎ・人参)	5日)七草・:菜飯 19日)軟飯 みそ汁・サワラのごま照り焼き・ひじきの煮物 米・塩・かつおだし・みそ・もやし・ワカメ・魚(サワラ)・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・ サラダ油・ブロッコリー・ひじき・人参・椎茸・油揚げ・5日)葉大根	牛乳・せんべい 牛乳・きなこクッキー 小麦粉・きなこ・砂糖・豆乳・サラダ油
6 20 土	(This row is crossed out with a diagonal line)			
22 月	やわらかそぼろ粥 (豚ひき肉・人参) スープ(豆腐・チンゲン菜) みかん	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 豆腐と青菜のやわらか煮 (豆腐・チンゲン菜・人参)	チャーハン・中華スープ・コロコロ野菜のサラダ・みかん 米・豚ひき肉・長ネギ・コーン・サラダ油・鶏がらだし・グリーンピース・春雨・チンゲン菜・ じゃがいも・人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ・みかん	牛乳・せんべい 牛乳・ドーナッツ 小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
9 23 火	やわらか粥 みそ汁(さつまいも) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(人参・ワカメ) さつまいものやわらか煮 (鶏ひき肉・さつまいも・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・魚の和風あん・キンピラごぼう 米・かつおだし・みそ・さつまいも・小ネギ・魚(タラ)・酒・片栗粉・サラダ油・玉ねぎ・ 絹さや・赤ピーマン・砂糖・しょうゆ・ごぼう・人参・油揚げ	牛乳・せんべい 牛乳・バナナ蒸しパン 小麦粉・バナナ
10 24 水	やわらか粥 みそ汁(ナス・麩) 挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・白菜・かぶ・人参)	やわらか粥 スープ(白菜) ツナと大根のやわらか煮 (ツナ・大根・ナス)	軟飯・みそ汁・かしのすき焼き・かぶとコーンのサラダ 愛知県郷土料理の日 米・かつおだし・みそ・ナス・インゲン・鶏肉・焼き豆腐・長ネギ・白菜・人参・砂糖・酒・ しょうゆ・かぶ・大根・赤ピーマン・コーン・塩・酢・サラダ油	牛乳・せんべい 牛乳・麩ラスク サラダ油・砂糖・麩
11 木	やわらか粥 やわらか貝だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) りんご	やわらか粥 みそ汁(キャベツ・じゃがいも) 白身魚と青菜のやわらか煮 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ・人参)	キーマカレー・青菜の和風マヨ和え・りんご 米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース・サラダ油・カレールウ・小松菜・ キャベツ・しめじ・鱈節・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ・りんご	牛乳・せんべい 牛乳・ぶどうゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい

日付	離乳中期 7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	屋食	
25 木 誕生会	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) りんご	やわらか粥 みそ汁(キャベツ・じゃがいも) 白身魚と青菜のやわらか煮 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ・人参)	キーマカレー・青菜の和風マヨ和え・りんご 米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース・サラダ油・カレールウ・小松菜・キャベツ・しめじ・鰹節・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ・りんご	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
12 26 金	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・ほうれん草・人参) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(ほうれん草・麩) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・ブロッコリー・人参)	鶏南蛮うどん・ブロッコリーののり和え・バナナ うどん・鶏肉・長ネギ・人参・ほうれん草・めんつゆ・かつおだし・ブロッコリー・ツナ・のり・砂糖・しょうゆ・バナナ 旬の食材の日	牛乳・せんべい 牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり
13 27 土	(この日はお休みです)			
15 29 月	やわらか粥 スープ(チンゲン菜・ワカメ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・じゃがいも・人参)	やわらか粥 みそ汁(豆腐・じゃがいも) かぼちゃのやわらかそぼろ煮 (豚ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ)	軟飯・中華スープ・マーボー豆腐・春雨の和え物 米・鶏がらだし・チンゲン菜・ワカメ・豚ひき肉・玉ねぎ・椎茸・豆腐・サラダ油・砂糖・みそ・しょうゆ・片栗粉・ごま油・ニラ・春雨・人参・コーン・塩・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・甘辛かぼちゃもち かぼちゃ・じゃがいも・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
16 火	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・白菜・人参)	やわらか粥 スープ(白菜・人参) マカロニと野菜のやわらか煮 (マカロニ・じゃがいも・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮・白菜の甘酢漬け 米・かつおだし・みそ・麩・長ネギ・鶏肉・塩・小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・豆乳・チキンコンソメ・パセリ・白菜・人参・きゅうり・砂糖・酢	牛乳・せんべい 牛乳・りんご餃子 りんご・砂糖・餃子の皮・サラダ油
30 火	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・白菜・人参)	やわらか粥 スープ(白菜・人参) マカロニと野菜のやわらか煮 (マカロニ・じゃがいも・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮・白菜の甘酢漬け 米・かつおだし・みそ・麩・長ネギ・鶏肉・塩・小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・豆乳・チキンコンソメ・パセリ・白菜・人参・きゅうり・砂糖・酢	牛乳・せんべい 牛乳・煮込みうどん うどん・豚肉・ほうれん草・大根・人参・椎茸・サラダ油・めんつゆ・かつおだし
17 31 水	やわらか粥 みそ汁(大根) 青菜のやわらかそぼろ煮 (豚ひき肉・小松菜・もやし)	やわらか粥 スープ(小松菜・もやし) 白身魚とキャベツのやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・大根・人参)	軟飯・みそ汁・豚肉のネギ塩炒め・キャベツのサラダ 米・かつおだし・みそ・大根・えのき・豚肉・小松菜・もやし・長ネギ・サラダ油・塩・おろし生姜・みりん・鶏がらだし・片栗粉・キャベツ・人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・キャロットケーキ 人参・砂糖・小麦粉・サラダ油

★太枠で囲まれている12、26日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



1月 予定献立表(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
4 木	ツナの和風スパゲティ カリフラワーのマヨネーズ和え オレンジ	ツナ	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・カリフラワー・インゲン・コーン・オレンジ	サラダ油・かつおだし・塩・しょうゆ・酒・砂糖・酢・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
18 木	ごはん・みそ汁 松風焼き 里芋の和え物	油揚げ・鶏ひき肉・豆腐・青のり	米・里芋	なめこ・玉ねぎ・長ネギ	かつおだし・みそ・サラダ油・片栗粉・砂糖・みりん・酒・ゴマ・塩・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 煮込みうどん	うどん・豚肉・ほうれん草・大根・人参・椎茸・サラダ油・めんつゆ・かつおだし
5 19 金	5日)七草:菜飯 19日)ごはん サワラのごま照り焼き みそ汁・ひじきの煮物	魚(サワラ)・ワカメ・ひじき・油揚げ	米	もやし・ブロッコリー・人参・椎茸・5日)葉大根	塩・かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 きなこクッキー	小麦粉・きなこ・砂糖・サラダ油・豆乳
6 20 土	けんちんうどん みかん		うどん・里芋	大根・人参・ネギ・みかん	かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
22 月	チャーハン コロコロ野菜のサラダ 中華スープ・みかん	豚ひき肉	米・春雨・じゃがいも	長ネギ・コーン・グリーンピース・チンゲン菜・人参・きゅうり・みかん	サラダ油・鶏がらだし・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ドーナッツ	小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
9 23 火	ごはん・みそ汁 魚の和風あん キンピラごぼう	魚(タラ)・油揚げ	米・さつまいも	小ネギ・玉ねぎ・絹さや・赤ピーマン・ごぼう・人参	かつおだし・みそ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナ蒸しパン	小麦粉・バナナ
10 24 水	ごはん・みそ汁 かしのすき焼き かぶとコーンのサラダ	鶏肉・焼き豆腐	米	ナス・インゲン・長ネギ・白菜・人参・かぶ・大根・赤ピーマン・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・塩・酢・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	サラダ油・砂糖・麩
11 木	キーマカレー 青菜の和風マヨ和え りんご	豚ひき肉・鰹節	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・キャベツ・しめじ・りんご	サラダ油・カレールウ・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
25 木	キーマカレー 青菜の和風マヨ和え りんご	豚ひき肉・鰹節	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・キャベツ・しめじ・りんご	サラダ油・カレールウ・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
12 26 金	鶏南蛮うどん ブロッコリーののり和え バナナ	鶏肉・ツナ・のり	うどん	長ネギ・人参・ほうれん草・ブロッコリー・バナナ	めんつゆ・かつおだし・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
13 27 土	あさりのスパゲティ オレンジ	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・ピーマン・オレンジ	バター・ケチャップ・塩・こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
15 29 月	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物	ワカメ・豚ひき肉・豆腐	米・春雨	チンゲン菜・玉ねぎ・椎茸・ニラ・人参・コーン	鶏がらだし・サラダ油・砂糖・みそ・しょうゆ・片栗粉・ごま油・エッグフリーマヨネーズ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	かぼちゃ・じゃがいも・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
16 火	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 白菜の甘酢漬	鶏肉・豆乳	米・麩	長ネギ・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・パセリ・白菜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・サラダ油・チキンコンソメ・砂糖・酢	せんべい・牛乳 牛乳 りんご餃子	りんご・砂糖・餃子の皮・サラダ油
30 火	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 白菜の甘酢漬	鶏肉・豆乳	米・麩	長ネギ・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・パセリ・白菜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・サラダ油・チキンコンソメ・砂糖・酢	せんべい・牛乳 牛乳 煮込みうどん	うどん・豚肉・ほうれん草・大根・人参・椎茸・サラダ油・めんつゆ・かつおだし
17 31 水	ごはん・みそ汁 豚肉のネギ塩炒め キャベツのサラダ	豚肉	米	大根・えのき・小松菜・もやし・長ネギ・おろし生姜・キャベツ・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 キャラットケーキ	人参・砂糖・小麦粉・サラダ油

★太枠で囲まれている12、26日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	466kcal(463)	17.4g(15.0)
3～5歳児	575kcal(574)	21.5g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。