





令和5年1月 献立表

オレンジ保育園

日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
4	水	ミートスパゲティ 温野菜 ワカメスープ フルーツカクテル	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト 人参 ブロッコリー コーン マヨネーズ ワカメ 長ねぎ 白ごま みかん パイン りんご	牛乳 ホットケーキ	19	木	～ お弁当の日 ～ 	牛乳 鮭とほうれん草の キッシュ	
5	木	ゆかりごはん おでん 磯香和え そうめん汁 くだもの	精白米 ゆかり 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 し らす干し のり 手延そうめん しいたけ 青ねぎ みかん	牛乳 どら焼き 	20	金	さつま芋ごはん 白身魚のタルタルソースかけ キャベツとりんごのサラダ 中華風コーンスープ くだもの	精白米 さつま芋 白ごま 白身魚 マヨネーズ 玉ねぎ パ セリ キャベツ りんご レーズン コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ オレンジ	牛乳 カレーおにぎり
6	金	七草粥風そうすい 魚のしそ天ぷら 田芋でんがく きのこ汁 くだもの	精白米 しらす干し 人参 七草 白身魚 卵 大葉 田芋 えのきたけ 豆腐 長ねぎ りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	21	土	豚丼 ワカメスープ くだもの	豚肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ ワカメ 玉ねぎ 青ねぎ バナナ	焼き芋
7	土	鶏肉とごぼうの炊き込みご 飯 豚汁 くだもの	精白米 鶏肉 ごぼう しめじ インゲン 人参 大根 人参 里芋 豚肉 長ね ぎ バナナ	バナナ せんべい	23	月	ハヤシライス コールスローサラダ アスパラガススープ くだもの	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト キャベツ 人参 コーン マヨ ネーズ アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	牛乳 ミルクもち
10	火	チキンカレー キャベツとツナのサラダ きのこスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ 人参 小松菜 ツナ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 ココアクッキー	24	火	ひじき梅チャーハン シュウマイ 具たぐさん汁 くだもの	精白米 ひじき 梅干し 卵 しらす 青ねぎ シュウマイ 人参 厚揚げ 長ねぎ 大根 しめじ りんご	牛乳 ごぼうチップス、型 チーズ
11	水	あわごはん 牛肉とトマトのオイスター 炒め ほうれん草と人参の白和え 切干大根のスープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 白ごま 切干大根 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 もずくヒラヤーチー	25	水	五目うどん かぼちゃ天ぷら ごぼうサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ かぼちゃ 卵 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり
12	木	麦ごはん さばのみそ煮 ひじき炒め 若竹汁 くだもの	精白米 麦 さば ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚 げ キャベツ 人参 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ みかん	牛乳 黒ごまマフィン	26	木	麦ごはん すき焼き 切干し大根サラダ きくらげと卵のスープ くだもの	精白米 麦 牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく 切干し大根 きゅうり 人参 卵 なし竹輪 白ごま マヨネーズ きくらげ 卵 長ねぎ みかん	牛乳 スイートポテト
13	金	ロールパン ビーフシチュー 人参とコーンのサラダ くだもの	ロールパン 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト 人参 コーン 玉ねぎ ツナ オレンジ	牛乳 油味噌おにぎり	27	金	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ パセ リ 刻み昆布 切干し大根 カステラ かまぼこ 豚肉 こんにゃく 干 しいたけ 豚肉 こんにゃく カステラか まぼこ 干しいたけ いちご	りんごジュース マーマレードケーキ 
14	土	鶏肉の照り焼き丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやい んげん のり アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	芋ようかん	28	土	もずく丼 玉ねぎとニラのスープ くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン コーン 玉ねぎ ニラ オレンジ	ツナみそのおにぎり ビーマン 赤ピーマン コーン
16	月	あわごはん もずく入りマーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 春雨スープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ も ずく ニラ 小松菜 もやし 人参 白ごま 春雨 鶏肉 たけのこ 白菜 りんご	牛乳 かぼちゃスコーン	30	月	青のりごはん 肉じゃが 納豆サラダ なすのみそ汁 くだもの	精白米 青のり じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく 納豆 きゅうり もやし マヨ ネーズ なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 タンナファークルー
17	火	ジュース まぐろの生姜煮 人参しりしりー かしわ汁 くだもの	精白米 豚肉 刻み昆布 干し いたけ 人参 油揚げ まぐろ 人参 ブロッコリー もやし 卵 なし竹輪 ツナ 花かつお 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チ ンゲン菜 干しいたけ オレンジ	牛乳 麩ラスク	31	火	きのこの炊き込みご飯 大根と人参の煮物 ほうれん草と人参の白和え トマト入り豚汁 くだもの	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ 大根 人参 鶏肉 小松菜 ほうれん草 人参 豆腐 白ご ま 豚肉 トマト 長ねぎ バナナ	牛乳 オートミールスナック
18	水	肉みそスパゲッティ いんげんのごま和え レタススープ くだもの	スパゲティ もやし グリンピー ス 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン 人参 卵なし竹輪 白 ごま レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆 腐 みかん	牛乳 五平餅	<p>あけましておめでとうございます。 今年も元気いっぱいの子どもの給食を「おいしく・楽しく・安 全」に提供できるよう心を込めて作っていきたいと思います。 今年もよろしくお祈りします。</p> 				

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)

令和5年度 1月離乳食献立表

オレンジ保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
あけましておめでとうございます。 今年も元気いっぱいの子どもの給食を「おいしく・楽しく・安全」に提供できるよう心を込めて作っていききたいと思います。 今年もよろしくお祈りします。		初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ 人参とブロッコリーのそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリースティック (中・後期共通) ツナじゃが トマトスープ (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 大根と人参の煮物 後期 軟飯 おでん風煮 (中・後期共通) しらすとキャバツの煮物 そうめん汁 (2回食) ポテトミルク煮	初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト (中・後期共通) 野菜入りおじや 白身魚の野菜あんかけ みそ汁 (2回食) 煮込みそうめん	初期 つぶしがゆ 大根ペースト (中・後期) しらす入りおじや 鶏ささみくす煮 みそ汁 (2回食) きなこ粥
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
～ 成人の日 ～	初期 つぶしがゆ キャバツペースト 中期 おかゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 後期 軟飯 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 (中・後期共通) キャバツとツナ和え みそ汁 (2回食) マッシュポテト	初期 つぶしがゆ トマトペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとトマトくす煮 後期 軟飯 鶏肉とトマト煮 (中・後期共通) ほうれん草白和え トマトスープ (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ キャバツと人参の煮物 後期 軟飯 キャバツとひじきの炒め煮 (中・後期共通) 白身魚のクリームコーン煮 スープ (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 中期 おかゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 後期 軟飯 ビーフンチュー風煮 (中・後期共通) 人参と玉ねぎのそぼろ煮 たまねぎスープ (2回食) きな粉ミルクパン粥	初期 つぶしがゆ 人参ペースト (中・後期) 納豆おじや 鶏ささみとじゃが芋の煮物 みそ汁 (2回食) さつまいもマッシュ
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐の人参あんかけ 後期 軟飯 マーボー豆腐風煮 (中・後期共通) 人参とニラの煮物 白菜スープ (2回食) かぼちゃの蒸しパン	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ マグロとポテトのそぼろ煮 後期 軟飯 お魚バーグ (中) 人参とブロッコリーそぼろ煮、(後) スティック みそ汁 (2回食) キャロット粥	初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 中期 おかゆ 人参とインゲンそぼろ煮 後期 軟飯 人参とインゲンスティック (中・後期共通) 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 みそ汁 (2回食) トマト寒天	初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト (中・後期共通) 煮込みそうめん ブロッコリーと人参そぼろ煮、スティック 豆腐とトマトの煮物 (2回食) 鮭入りおじや	初期 つぶしがゆ さつまいペースト 中期 おかゆ さつまいと人参の煮物 後期 軟飯 さつまいと人参スティック (中・後期共通) 白身魚のクリームコーン煮 みそ汁 (2回食) さつまい寒天	初期 つぶしがゆ キャバツペースト (中・後期) 野菜入りおじや ツナじゃが すまし汁 (2回食) 焼き芋
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
初期 つぶしがゆ キャバツペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとトマトくす煮 後期 軟飯 牛肉と人参の炒め煮 (中・後期共通) しらすとキャバツのミルク煮 みそ汁 (2回食) キャロット粥	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 豆腐と玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 ひじきバーグ (中・後期共通) しらすと人参のそぼろ煮 みそ汁 (2回食) かぼちゃ寒天	初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 人参ときゅうりのそぼろ煮 後期 人参ときゅうりスティック (中・後期共通) かぼちゃとチンゲン菜の煮物 煮込みうどん (2回食) かぼちゃ粥	初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐と小松菜の煮物 後期 軟飯 すき焼き風煮 (中・後期共通) 白菜と人参の煮物 すまし汁 (2回食) さつまい寒天	初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 中期 おかゆ 鮭のポテト煮 後期 軟飯 鮭のポテトバーグ (中・後期共通) ブロッコリーと赤ピーマンのそぼろ煮 そうめん汁 (2回食) パンケーキ、(きな粉かけ)	初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト (中・後期) キャロット粥 鶏ささみとピーマンのそぼろ煮 すまし汁 (2回食) ツナじゃが
1月30日	1月31日				
初期 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 後期 軟飯 肉じゃが風煮 (中・後期共通) 納豆きゅうりのそぼろ煮 みそ汁 (2回食) マッシュポテト	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 鶏肉のおろし煮 後期 軟飯 鶏肉のおろし煮 (中・後期共通) ほうれん草和え トマトスープ (2回食) ツナとトマト粥		<ul style="list-style-type: none"> ●初期 5～6ヶ月頃 ●中期 7～8ヶ月頃 ●後期 9～11ヶ月頃 ●1歳児・後期食が進み幼児食に移行できるようになると、幼児食と同じ献立になります。幼児食の肉・魚など噛みにくい食材は、刻んだり食べやすくします。(幼児食の献立を確認し、食べた事がない食材は、家庭の方で食べさせるようにして下さい) ※特に、卵・さば などのたんぱく質食品は、食べて変わった様子がないか確認して下さい。 		