

献立表



オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2022年01月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	火	ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ わかめスープ、プリン	くず餅 牛乳	米(精白米) 米(精白米) マヨネーズ 砂糖 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、チーズ たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ	牛乳、卵 きなこ 牛乳
5	水	玄米ご飯、サバのみそ煮、豆腐ちゃんぶる一 麩のすまし汁(えのき)、果物(みかん)	抹茶ケーキ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油 麩(焼ふ) ホットケーキ粉、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース たまねぎ、にんじん、にら えのきたけ、長ねぎ みかん	卵、バター、牛乳 牛乳
6	木	ごはん、レバーとんかつ、マカロニサラダ なめこ汁、果物(バナナ)	ツナチヂミ 牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ、マカロニ 小麦粉、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) ゆで卵 米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 牛乳	たまねぎ きゅうり、りんご、みかん(缶) ごまつな、なめこ、万能ねぎ バナナ にら
7	金	ご飯、鮭のチーズ焼き、クーブイリチー ほうれん草のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	七草がゆ	米(精白米) 砂糖、油 米(精白米)	さけ(鮭)、チーズ 豚肩ロース、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	パセリ にんじん、刻みこんぶ キャベツ、ほうれん草 グレープフルーツ 七草
8	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、かぼちゃのみそ汁 果物(オレンジ)	フライドポテト	米(七分つき米)、油、砂糖 じゃがいも、油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン かぼちゃ、長ねぎ オレンジ
11	火	ガパオライス、さっぱりポテサラ きのこのかき玉スープ、果物(みかん)	サーター アランダギー 牛乳	米(精白米)、きび糖 じゃがいも、砂糖、油 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、卵	ぶた肉(ひき肉)、卵、ひよこまめ(ゆで) おから 卵 牛乳	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン パセリ、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり しめじ、えのきたけ みかん かぼちゃ
12	水	きびご飯、さけのパン粉焼き 鶏肉とセロリソテー、きのこのスープ 果物(バナナ)	ブロッコリー 蒸しパン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、◎パン粉 油 ホットケーキ粉、砂糖、油	さけ(鮭)、粉チーズ とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク たまねぎ、セロリ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう バナナ ブロッコリー(冷凍)
13	木	枝豆ごはん、肉じゃが、キャベツの和え物 みそ汁(はくさい・厚揚げ)、果物(オレンジ)	じゃがいもの 磯チーズ焼き 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖、ごま油 じゃがいも、もち粉、砂糖	豚肩ロース しらす干し 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	むき枝豆 たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶) はくさい、かいわれだいこん オレンジ あおのり
14	金	ご飯、わかさぎの磯部揚げ、筑前煮 豆腐とアーサのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	ピザトースト 牛乳	米(精白米) 油、片栗粉 こんなやく、砂糖 ◎食パン、油	わかさぎ とりもも肉 とうふ(木綿豆腐)	あおのり だいこん、しいたけ、にんじん、ごぼう、いんげん 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ たまねぎ、ピーマン
15	土	照り焼き丼、白菜のみそ汁、果物(バナナ)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり はくさい、長ねぎ バナナ
17	月	肉野菜そば、中華和え、果物(みかん)	鮭おにぎり	ゆで沖繩めん、油 ごま油、砂糖 米(精白米)	豚肩ロース、かつお節 ツナ(油漬缶)	キャベツ、もやし、にんじん、にら きゅうり、生わかめ みかん 焼のり
18	火	納豆ご飯、チキンの照り焼き、ひじき炒め 大根のみそ汁、果物(りんご)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖 しらたき、砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖、油	なっとう とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(凍り豆腐)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、ひじき だいこん、万能ねぎ りんご ほうれん草
19	水	きびご飯、魚のムニエル、人参しりしりー トマトスープ、果物(オレンジ)	牛乳もち	米(精白米)、きび(精白粒) マーガリン、小麦粉 油、砂糖 片栗粉、砂糖	ホキ 卵、ツナ(油漬缶)	トマト にんじん、ピーマン たまねぎ、トマト オレンジ
20	木	お弁当会	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉、黒砂糖、揚げ油	とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	
21	金	麦ご飯、西京焼き、麩ちゃんぶる一 白菜のみそ汁、果物(たんかん)	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 麩(車ふ)、油 コーンフレーク、オートミール、米ぬか、マーガリン	かれない、米みそ(甘みそ) 卵、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) きなこ 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、にら たんかん

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
22	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	シークワーサー ゼリー	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 砂糖	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ チンゲンサイ、しめじ オレンジ シークワーサー(生果実)、イナアガー
24	月	具だくさん中華そば、枝豆の白和え ヨーグルト	わかめおにぎり さきいか	生中華めん、ごま油 ごまドレッシング 米(精白米)	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、◎なると とうふ(木綿豆腐) ヨーグルト(加糖)	チンゲンサイ、コーン(缶)、長ねぎ、カットわかめ にんじん、コーン(缶)、えだまめ(生) バナナ さきいか カットわかめ
25	火	青菜ご飯、さばのカレー揚げ 厚揚げのそぼろ煮、わかめのみそ汁 果物(バナナ)	おから ブラウニー 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、片栗粉 砂糖、小麦粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) 卵、バター、おから 牛乳	からしな レモン たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ だいこん、カットわかめ、万能ねぎ バナナ
26	水	麦ご飯、野菜の肉巻き、きんぴらごぼう キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ビーフン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにやく、砂糖 ビーフン、油、砂糖	豚肩ロース ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、いんげん ごぼう、にんじん キャベツ、万能ねぎ グレープフルーツ たまねぎ、もやし、にんじん、にら
27	木	青菜ご飯、おでん、白菜のツナあえ 根菜みそ汁、果物(たんかん)	ぜんざい 牛乳	米(精白米) 板こんにやく、砂糖 砂糖、黒砂糖	◎ウインナー、活ちくわ、厚揚げ ツナ 米みそ(淡色辛みそ) いんげんまめ(乾) 牛乳	からしな だいこん、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ たんかん
28	金	ご飯、マカロニグラタン、ブロッコリーサラダ きのこのスープ、果物(いちご)	お誕生日ケーキ ジョア	米(精白米) マカロニ 砂糖、オリーブ油 砂糖、小麦粉	とり肉(若鶏もも皮なし)、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ ブロッコリー、にんじん、トマト えのきたけ、しめじ、にんじん、さやえんどう いちご バター、卵 ヤクルト
29	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(精白米)	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく、にんじん、コーン、万能ねぎ 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
31	月	ご飯、ビーフンチュー、フレンチサラダ 果物(バナナ)	大学芋 牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油 さつまいも、砂糖、油	牛肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ バナナ 黒いごま 牛乳

七草粥を食べよう

★『七草粥』の風習はいつからあるの？
今から1200年以上前の平安時代の初期に中国から伝わり、宮中で行われ、その後庶民にまで広がりました。

★どうして『七草粥』を食べるの？
冬は野菜が不足します。それを補うため、春一番に目を出す7種類の野菜をお粥に入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにこの願いが込められています。

春の七草の作用

- 【せり】・・・便秘、かぜの予防、利尿作用
- 【なずな】・・・肝臓病や高血圧の予防
- 【ごぎょう】・・・かぜ予防や解熱効果
- 【はこべら】・・・腫れや痛み止めに効く
- 【ほとけのざ】・・・高血圧の予防、胃腸の働きを整える
- 【すずな】・・・免疫力を高める、むくみ解消
- 【すずしろ】・・・かぜ予防、消化を助ける



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ

★おからブラウニー★

材料

- ・おから 30g
- ・砂糖 33g
- ・ピュアココア 10g
- ・小麦粉 25g
- ・バター 30g
- ・卵 50g
- ・チョコチップ 20g



下準備

- ・オーブンを180℃に予熱する。
- ・バターは湯せんまたは電子レンジで溶かしておく。

- 1.砂糖・ピュアココア・小麦粉を混ぜる。
- 2.ボウルに1とおから・卵・バターを入れよく混ぜる。混ぜたらチョコチップを加えさらに混ぜる。
- 3.カップに2を分け、オーブンで15～20分焼く。

おやつで、食物繊維が豊富なおからが入っているので、お腹の調子を整える手助けをしてくれます。おからのバサバサ感がないので、食べやすく子ども達も美味しいと言って食べてくれます。気になるものがありましたら、お気軽にキッチンまでお声かけ下さい。



*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
4(火)	・つぶし粥・鶏肉の野菜煮 温野菜サラダ・コーンスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 温野菜サラダ・コーンスープ	・軟飯・鶏肉の野菜煮 温野菜サラダ・わかめスープ	くずもち
5(水)	・つぶし粥・魚のマス煮 豆腐野菜ペースト・大根スープ	・全粥・魚のマス煮 豆腐ちゃんぶる一煮・大根のすまし汁	・軟飯・魚のマス煮 豆腐ちゃんぶる一煮 わかめと大根のすまし汁	パンケーキ
6(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ほうれん草ペースト・白菜スープ	・全粥・鶏肉のケチャップ煮 もやしの和え物・白菜のみそ汁	・枝豆軟飯・レバーのケチャップ煮 もやしの和え物・なめこ汁	ツナチヂミ
7(金)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ほうれん草スープ	・全粥・魚の煮物・人参マッシュ ほうれん草のみそ汁	・軟飯・魚の煮物・大豆の柔らか煮 ほうれん草のみそ汁	じゃがいものお焼き
8(土)	・つぶし粥・キャベツのみそ煮 かぼちゃのみそ汁	・全粥・鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃのみそ汁	おじや
11(火)	・つぶし粥・野菜ペースト じゃがいもペースト・玉葱スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物・玉葱スープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物・わかめスープ	南瓜パンケーキ
12(水)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・きび全粥・煮魚 鶏肉とさつまいもの筑前煮 豆腐のみそ汁	・きび軟飯・煮魚 鶏肉とさつまいもの筑前煮 豆腐とアーサのみそ汁	ブロッコリー蒸しパン
13(木)	・つぶし粥・野菜ペースト しらすキャベツペースト・ゆし豆腐	・全粥・肉じゃが キャベツマッシュ・ゆし豆腐	・枝豆軟飯・肉じゃが キャベツの和え物・ゆし豆腐	くず餅
14(金)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト とうふスープ	・全粥・煮魚・筑前煮 とうふのみそ汁	・軟飯・煮魚・筑前煮 とうふとアーサのみそ汁	きなこトースト
15(土)	・つぶし粥・野菜ペースト 青菜ペースト・大根のみそ汁	・全粥・鶏肉の野菜煮 大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮・大根のみそ汁	おじや
17(月)	・つぶし粥・野菜ペースト きゅうりペースト	・全粥・野菜のそぼろ煮 きゅうりの煮物	・軟飯・野菜のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物	鮭粥
18(火)	・つぶし粥・白身魚ペースト 人参ペースト・白菜スープ	・全粥・チキンの煮物 人参の煮物・白菜のみそ汁	・軟飯・チキンの煮物 ひじきの煮物・白菜のみそ汁	ほうれん草ホットケーキ
19(水)	・つぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・野菜スープ	全粥・煮魚・白菜のツナあえ・みそ汁	・納豆軟飯・魚のムニエル 白菜のツナあえ・レバー汁	くずもち
20(木)	・つぶし粥・野菜ペースト 南瓜スープ	・全粥・ささみの野菜煮 南瓜スープ	・軟飯・ささみの野菜煮 南瓜スープ	豆腐パンケーキ
21(金)	・つぶし粥・カレイペースト 野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・カレイの味噌煮 ちゃんぶる一煮・白菜のみそ汁	・枝豆軟飯・カレイの味噌煮 ちゃんぶる一煮・豆腐のみそ汁	きなこパンケーキ



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
22(土)	・つぶし粥・野菜ペースト 大根スープ	・全粥・野菜煮・大根のみそ汁	・軟飯・もずく野菜煮・大根のみそ汁	おじや
24(月)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト 南瓜の煮物・玉ねぎスープ	・全粥・ほうれん草の和え物 玉ねぎのすまし汁・南瓜の煮物	・軟飯・ほうれん草の和え物 玉ねぎのすまし汁・南瓜の煮物	わかめ粥
25(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 大根スープ	・全粥・魚のみそ煮・肉じゃが 大根のみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・肉じゃが わかめ大根のみそ汁	ふかし芋
26(水)	・つぶし粥・いんげんペースト 野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・いんげんと鶏肉の煮物 野菜ちゃんぶる一煮・白菜のみそ汁	・軟飯・いんげんと鶏肉の煮物 ちゃんぶる一・なめこ汁	ホットケーキ
27(木)	・青菜つぶし粥・大根ペースト 白菜ペースト・豆腐スープ	・青菜全粥・大根の煮物 白菜のツナあえ・豆腐のみそ汁	・青菜軟飯・大根の煮物 白菜のツナあえ・豆腐のみそ汁	ぜんざい
28(金)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト ブロッコリーペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ・かぼちゃのみそ汁	野菜パンケーキ
29(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ほうれん草ペースト・根菜スープ	・そぼろあんかけ丼・根菜みそ汁	・そぼろあんかけ丼・根菜みそ汁	おじや
31(月)	・つぶし粥・ポテトペースト 野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・チキンのケチャップ煮 野菜サラダ煮・白菜スープ	・軟飯・チキンのケチャップ煮 野菜サラダ煮・白菜スープ	汁ビーフン

電子レンジ活用のコツ!

電子レンジは少量の食材調理に向いており、離乳食にぴったりです。コツをつかんで上手に活用しましょう。

- ① 水分を抑える
冷凍保存しておいた離乳食は、水やだし汁を少しかけて加熱するとしっとりと仕上がります。
- ② 時間は短めに
加熱しすぎないように様子を見ながら少しずつ加熱しましょう。
- ③ ラップをうまく使い分ける
水分の多いものはふんわり、少ないものはぴったり、カラと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。
- ④ 時々かき混ぜる
中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎます。
- ⑤ 大きさをそろえてカットする
大きさを均等にし、耐熱皿に食材を均等間隔に置きましょう。

