



# 1月の献立



令和5年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
4日(火)	黒米ご飯 鶏肉のみそ焼き 青菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 たいやき	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 たいやき	長ねぎ 人参 小松菜 大根 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物缶
5日(水)	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま ごまドレ	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト
6日(金)	鶏飯 きんぴられんこん 厚揚げのすまし汁 果物	牛乳 チーズケーキ	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり みそ クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 糸こんにゃく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら 玉ねぎ 果物
7日(土)	焼肉チャーハン 大根の梅和え 和風春雨スープ 果物	牛乳 じゃがいものおやき	牛肉 豆腐 ちくわ ツナ あおさのり 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン コーン 大根 きゅうり オクラ 果物
9日(月)	成人の日(祝日)				
10日(火)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 黒米 油 ケーキミックス ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
11日(水)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ 果物	牛乳 肉みそおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ みそ 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 ごま油	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ ねぎ 果物
12日(木)	お弁当会	牛乳 ミルクかりんとう	牛乳 スキムミルク	砂糖 油 さつま芋	
13日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ココア バター ケーキミックス	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ねぎ 果物
14日(土)	ビビンバ丼 春雨サラダ アーサー入りゆし豆腐 杏仁フルーツ	牛乳 しらすと青菜のおにぎり	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 アー サー しらす 牛乳	米 砂糖 春雨 ごま油 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ 小松菜 きゅうり パプリカ 大根の葉 果物缶
16日(月)	ガパオライス チーズ ビーフンスープ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 椎茸 白ネギ 果物
17日(火)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	牛乳 きのおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 枝豆 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米 そばだし	キャベツ もやし 人参 テンゲン菜 ねぎ からし菜 果物 しめじ えのき
18日(水)	ふりかけご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	鮭 糸かつお 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物
19日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物
20日(金)	ビーフカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 笑顔のフルーツ	牛乳 コーンフレーククッキー	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 カレールー 油 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物
21日(土)	タコライス(チーズなし) さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	沖縄ぜんざい やわらかおかき	合挽きミンチ 豚肉 みそ	米 砂糖 カレー粉 金時豆 さつま芋 マヨドレ おかき 粉黒糖	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物
23日(月)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
24日(火)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 そーめんちゃんぷるー	白身魚 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 ツナ 牛乳	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 そうめん	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ 果物 キャベツ にら
25日(水)	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	牛乳 あんまん	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ 果物 果物缶
26日(木)	お弁当会	牛乳 キャラメル麩	牛乳	砂糖 車麩 バター	
27日(金)	☆ お誕生日会 ☆ コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ クリームシチュー ジュース	コーン 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー パプリカ 白菜 マッシュルーム 人参 果物
28日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 大学芋	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 生姜 レタス トマト 大根の葉 果物
30日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 ココアラスク	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物
31日(火)	青菜ご飯 ぎざい豆腐 クーペイリチー 豚汁 果物	牛乳 さつま芋もクッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス さつま芋 バター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 切干大根 人参 大根 ごぼう 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 1月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園

月齢	初期			中期			後期		
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月		
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐(つぶつぶ)			歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		
4	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	20	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ツナとかぼちゃのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナとかぼちゃの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物		
水	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			(主な材料)米 ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物					
5	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーかぼちゃつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 鶏レバーとかぼちゃ柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	21	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物		
木	(主な材料)米 鶏レバー かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物					
6	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜のみそ汁 果物	23	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物		
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ ちんげん菜 果物			(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物					
7	10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	24	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物					
9	成人の日(公休日)								
10	10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	26	お弁当会				
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料)米 豆腐 かわかめ 大根 人参 トマト 果物					
11	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーひじきつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーひじき柔らか煮 トマトのスープ 果物	27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃきゅうりつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃきゅうり柔らか煮 青菜のすまし汁 果物		
水	(主な材料)米 ささみ テンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 果物					
12	お弁当会								
13	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ブロッコリーつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚ブロッコリー柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物		
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物					
14	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	30	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリー人参つぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリー人参柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 果物		
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さ 果物			(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物					
16	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	31	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物					
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	<h3>どうやって味覚は作られる?</h3> <p>子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。</p>					
火	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 果物								
18	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物						
水	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物								
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリー柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物						
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物								

\*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

- ※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

### 好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だからら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。