

2025年版

Aoi's Recipe

献立表+ソフトプラン

33,000/月



園独自の献立も
取り入れたい
保育園さま向け



対象地域：全国

「あおいの献立表」「監査に必要な書類」「献立作成ソフト」をセットで毎月お送りするプランです。献立と書類作成の時間を圧倒的（52時間/月）に短縮でき、独自のレシピを挿入することも可能。栄養士や職員の負担軽減、退職防止につながります。

料金	こんな方にオススメ
<p data-bbox="344 938 846 999">33,000円/月（税込）</p> <p data-bbox="430 1054 792 1098">最低契約期間：3ヶ月</p> <p data-bbox="315 1139 913 1182">同一法人で2園目以降の価格：半額</p>	<ul data-bbox="1182 778 2063 1331" style="list-style-type: none">・自園のオリジナルレシピや行事食を取り入れたい保育園・急な栄養士の退職で困っている保育園や、栄養士が不在の保育園・食材は仕入れができ、おいしい献立のみほしい保育園・子どもが良く食べる献立を導入したい保育園

献立表+ソフトプランのメリット



**献立と必要書類が
毎月セットで届く**

毎月の献立や必要書類がセットで送られてくるので、給食業務を飛躍的に効率化することが可能です。



あおいの献立ソフト
AOI's Menu Software

初期費用・年間保守料なしで献立ソフトを導入できます

献立ソフトを初期費用・年間保守料ゼロで導入出来ます。専用ページと動画、質問ライブ完備で初心者でも安心です。



**配信された献立を
お好みの献立に
変更可能になります**

**献立作成ソフトが付属するので、園児の
増減や行事、好みに応じて、レシピの
差し替えや変更を行うことができます。**



監査にも対応

監査に必要な書類もお送りいたします。
監査のご相談も YouTube ライブで
できるので安心です。



アレルギー献立 に対応

アレルギー献立（乳 / 卵 / 小麦 除去）も届くので、アレルギー食にお困りの園も安心です。



**栄養士を雇えない
保育園も管理栄養士の
サポートを受けられる**

**YouTube30万人、TikTok20万人登録
人気管理栄養士あおいが
あなたの園をサポートいたします。**



管理栄養士に子どもの 食事や保護者への対応 について相談できる

月 2 回の YouTube ライブで相談できる
ので、栄養士が不在 & 経験が少ない
保育園でも安心です。



**エプロン会員に
保護者 & 保育園関係
者を全員無料ご優待！**

全レシピ・限定動画・限定記事を閲覧可能な「エプロン会員」(550円/月)に無料ご優待。付加価値向上に役立ちます



栄養管理加算（嘱託） の取得が半額になり ます！

加算の取得もおまかせ！
年間 88,000 円の加算取得プランが
年間 44,000 円の半額となります。



**献立のカスタマイズ
はご自身で行って
頂きます**

ソフトの操作は保育園さまで行って頂きます（全て弊社で担当する「オリジナル献立表プラン」はこちらをクリック！）

「あおいの給食室」が選ばれる理由

あおいの給食室は 2018 年に保育園・幼児食向けレシピサイトとして活動を開始。以降 7 年にわたり、幼児食専門チャンネルとしてレシピを研究、保育園に献立を販売してきました。また 2020 年に YouTube にクッキング動画の投稿を開始。YouTube は 30 万人、TikTok は 20 万人の登録者を有する「日本一の幼児食チャンネル」です。

近年、保育園向けの献立作成サービスや食材配送サービス（ミールキット）も増えてきましたが、未だに大人向けのレシピやミールキットをアレンジしただけのサービスがほとんどです。それだけ子ども向けのレシピ開発やノウハウは難しく、時間がかかるのです。子どもが食べるノウハウを有している企業は大変少ないのが実情なのです。

常に革新的な挑戦を続ける

「あおいの給食室」は 2018 年のサービス開始以来、

- ・ 今まで秘匿されていた保育園向けレシピを、調理師や保護者が再現できるよう一般公開

- ・ レシピの再現性を確保できるよう、動画を作成

- ・ YouTube や TikTok など SNS の活用

- ・ 「調理区分」や「食材」など、検索性を高めたウェブサイトの提供（幼児食分野で日本初）

- ・ 人数によって自動で調味料が計算される「自動分量計算機」の開発（幼児食分野で日本初）

- ・ ChatGPT による「あおいの AI」（幼児食分野で日本初）

など、業界では誰も考えつかない挑戦をし続けています。

あなたの献立は「顔」が見えますか？

「あおいの給食室」は創業以来、一貫して保育園向けレシピを研究、販売し続けており、800近いレシピを有しています。開発者である「あおい」本人がメディアに登場し続けることにより、保育園や園児、親御さんに安心して食べて頂ける「顔の見える給食」を提供し続ける、それができるのは「あおいの給食室」だけなのです。



実際にこんな献立を作っています

2月献立表 (昼食)

日付	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>QRコードを読み込むと、レシピが見られます♪ ぜひお家でも作ってみてくださいね♪</p> </div> <div style="width: 40%; border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>レシピを見る方法</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>STEP1</p> <p>以下のQRコードを読み取り、「新規ご入会はこちら」から会員登録(無料)を行ってね♪</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>STEP2</p> <p>以下のQRコードを読み取り、パスワード202502を入力してレシピを見てね♪</p>  </div> </div> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;">  </div> </div>					1・15 (土)
						昼食
日付	17 (月)	4・18 (火)	5・19 (水)	6・20 (木)	7・21 (金)	8・22 (土)
昼食	 <p>中華丼 切干大根のごまドレサラダ みそ汁 (じゃがいも・わかめ) りんご</p>	 <p>ごはん 豚肉の味噌炒め 野菜の煮物 すまし汁 (小松菜・油揚げ) みかん</p>	 <p>にんじんごはん メカジキの磯辺揚げ 豚汁 (ほうれん草) ヨーグルト</p>	 <p>野菜たっぷりちゃんぽん 鶏肉のポテト焼き バナナ</p>	 <p>ごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 野菜スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) みかん</p>	 <p>ハヤシライス ひじきのマヨサラダ バナナ</p>
日付	10 (月)	25 (火)	12・26 (水)	13・27 (木)	14・28 (金)	2月行事食「節分献立(3日)」
昼食	 <p>ロールパン 大豆ハンバーグ スパゲティサラダ かぼちゃスープ りんご</p>	 <p>ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 春雨の甘酢和え みそ汁 (白菜・じゃがいも) みかん</p>	 <p>ごはん ぶり大根 ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁 (麩・チンゲン菜) ヨーグルト</p>	 <p>ガバオライス ほうれん草のツナサラダ みそ汁 (豆腐・ねぎ) みかん</p>	 <p>ごはん 豚肉のマーマレード焼き じゃがいものソテー みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) バナナ</p>	 <p>鬼キーマカレー キャベツの大豆サラダ わかめスープ (えのき) りんご</p>

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
・QRコード先のWebレシピはご家庭用にアレンジしているため、保育園の給食と材料や工程等が一部異なる場合がございます。



2月献立表 (おやつ)

日付						1・15 (土)
おやつ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>QRコードを読み込むと、レシピが見られます♪ ぜひお家でも作ってみてくださいね♪</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <h3>レシピを見る方法</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>STEP1</p> <p>以下のQRコードを読み取り、「新規ご入会はこちら」から会員登録(無料)を行ってね♪</p>  </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">➔</div> <div style="width: 45%;"> <p>STEP2</p> <p>以下のQRコードを読み取り、パスワード202502を入力してレシピを見てね♪</p>  </div> </div>  </div> </div> <td>  <p>牛乳 きな粉スコーン</p> </td>					 <p>牛乳 きな粉スコーン</p>
日付	17 (月)	4・18 (火)	5・19 (水)	6・20 (木)	7・21 (金)	8・22 (土)
おやつ	 <p>牛乳 スノーボール</p>	 <p>牛乳 お麩のラスク</p>	 <p>牛乳 バナナケーキ</p>	 <p>牛乳 ふりかけおにぎり</p>	 <p>牛乳 アップルゼリー お菓子</p>	 <p>牛乳 ふかし芋</p>
日付	10 (月)	25 (火)	12・26 (水)	13・27 (木)	14・28 (金)	2月行事食「節分献立(3日)」
おやつ	 <p>牛乳 混ぜごはんおにぎり</p>	 <p>牛乳 かけうどん</p>	 <p>乳酸飲料 にんじんホットケーキ</p>	 <p>牛乳 ココアマフィン</p>	 <p>牛乳 肉まん</p>	 <p>牛乳 鬼まんじゅう</p>

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

・QRコード先のWebレシピはご家庭用にアレンジしているため、保育園の給食と材料や工程等が一部異なる場合がございます。

【サンプル】毎月お送りする書類

全てあおいの給食室オリジナルソフトで作成しています。

2・離乳食献立表（卵・乳なし）



1月 給食献立表



2025年

日	曜	献立	前期食(7～8ヵ月)				後期食(9～11ヵ月)										
			赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をとのえる	(その他の食品)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をとのえる	(その他の食品)							
4	土	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト		※:熱・かたくり粉 じゃがいも	にんじん	水だし汁	7倍がゆ 麩と野菜のとうろく じゃがいもの軟らか煮つぶし		※:熱・かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水だし汁	軟飯 麩と野菜のみそ煮 スティックじゃがいも	マカロニきな粉	みそ・きな粉	※:熱・かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水だし汁・美濃
6	月	10倍がゆ 麩のペースト だいこんのペースト かぼちゃのペースト		※:熱・かたくり粉	大根・かぼちゃ	水だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ささみ	※:かたくり粉	ほうれんそう・大根 かぼちゃ	水だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮	おなか軟飯	鶏ささみ かつお節煎茶	※:かたくり粉	ほうれんそう・大根 かぼちゃ	水だし汁・しょうゆ
7	火	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト にんじんのペースト	しらす干し	※	ブロッコリー・にんじん	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 にんじんの軟らか煮	しらす干し	※:かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の軟らか煮 スティックにんじん	野菜入り軟飯	しらす干し	※:かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・大根・かぶ こまつな	水だし汁・しょうゆ
8	水	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト ほうれん草のペースト	水揚げ豆腐	※:じゃがいも	ほうれんそう	水だし汁	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 ほうれん草の軟らか煮	ツナ缶	※:じゃがいも かたくり粉	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 ほうれん草の軟らか煮	バナナ入り蒸しパン	バナナ・調整豆乳	※:じゃがいも かたくり粉・小豆粉 砂糖・油	にんじん・ほうれんそう バナナ	水だし汁・しょうゆ ベーキングパウダー
9	木	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト		※:熱・かたくり粉	にんじん・キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 麩と野菜のとうろく きゅうりの軟らか煮		※:熱・かたくり粉	にんじん・キャベツ きゅうり	水だし汁	軟飯 麩と野菜のみそ煮 スティックきゅうり	マカロニきな粉	みそ・きな粉	※:熱・かたくり粉 じゃがいも	にんじん・キャベツ きゅうり	水だし汁・美濃
10	金	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト だいこんのペースト	たら	※:かたくり粉	にんじん・大根	水だし汁	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 だいこんの軟らか煮	たら	※:かたくり粉	にんじん・たまねぎ 大根	水だし汁	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 スティックだいこん	ふかし芋	たら	※:かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ 大根	水だし汁・しょうゆ 美濃
11	土	10倍がゆ 麩のペースト 小松菜のペースト トマトのペースト		※:熱・かたくり粉	こまつな・トマト	水だし汁	7倍がゆ 麩と野菜のとうろく 豚肉トマト		※:熱・かたくり粉	にんじん・こまつな・トマト	水だし汁	軟飯 麩と野菜のみそ煮 豚肉トマト	ホットケーキ	みそ・調整豆乳	※:熱・かたくり粉 小豆粉・砂糖・油	にんじん・こまつな トマト	水だし汁 ベーキングパウダー
14	火	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいものペースト ほうれん草のペースト		※:熱・かたくり粉 じゃがいも	ほうれんそう	水だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれん草の軟らか煮	鶏ささみ	※:じゃがいも かたくり粉	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれん草の軟らか煮	野菜入り軟飯	鶏ささみ	※:じゃがいも かたくり粉	にんじん・ほうれんそう キャベツ	水だし汁・しょうゆ
15	水	10倍がゆ 白身魚のペースト 玉ねぎのペースト キャベツのペースト	たら	※:かたくり粉	たまねぎ・キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 にんじんの軟らか煮	たら	※:かたくり粉	たまねぎ・キャベツ にんじん	水だし汁	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 スティックにんじん	かぼちゃのホットケーキ	たら・調整豆乳	※:かたくり粉 小豆粉・砂糖・油	たまねぎ・キャベツ にんじん・かぼちゃ	水だし汁・しょうゆ ベーキングパウダー
18	木	10倍がゆ しらすのペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト	しらす干し	※:じゃがいも	にんじん	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 じゃがいもの軟らか煮つぶし	しらす干し	※:かたくり粉 じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の軟らか煮 スティックじゃがいも	おなか軟飯	しらす干し かつお節煎茶	※:かたくり粉 じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	水だし汁・しょうゆ
17	金	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	※	にんじん・キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	※:かたくり粉	にんじん・たまねぎ キャベツ	水だし汁	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	蒸しパン	絹ごし豆腐 調整豆乳	※:かたくり粉 小豆粉・砂糖・油	にんじん・たまねぎ キャベツ	水だし汁・しょうゆ ベーキングパウダー
21	火	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト にんじんのペースト	しらす干し	※	ブロッコリー・にんじん	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 にんじんの軟らか煮	しらす干し	※:かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の軟らか煮 スティックにんじん	きな粉軟飯	しらす干し・きな粉	※:かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん	水だし汁・しょうゆ
27	月	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト きつまいものペースト	絹ごし豆腐	※:きつまいも	キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 きつまいもの軟らか煮つぶし	絹ごし豆腐	※:かたくり粉 きつまいも	にんじん・キャベツ	水だし汁	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックきつまいも	にんじん軟飯	絹ごし豆腐	※:かたくり粉 きつまいも	にんじん・キャベツ	水だし汁・しょうゆ

*資料の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



2・離乳食献立表（卵・乳・小麦なし）



1月 給食献立表



2025年

日	曜	初期食(5～8ヵ月)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる(その他の食品)	中期食(7～8ヵ月)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる(その他の食品)	後期食(9～11ヵ月)		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる(その他の食品)			
										昼食	おやつ						
4	土	10倍がゆ しらすのペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト	しらす平し	※じゃがいも	にんじん	水だし汁	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 じゃがいもの数らか煮つぶし	高野豆腐	※かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水だし汁	軟飯 高野豆腐と野菜煮 スティックじゃがいも	※きな粉軟飯	高野豆腐きな粉	※かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水だし汁
6	月	10倍がゆ 豆腐のペースト だいこんのペースト かぼちゃのペースト	絹ごし豆腐	※	大根・かぼちゃ	水だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの数らか煮つぶし	鶏ささみ	※かたくり粉	ほうれんそう・大根 かぼちゃ	水だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの数らか煮	※おなか軟飯	鶏ささみ かつお節付節	※かたくり粉	ほうれんそう・大根 かぼちゃ	水だし汁
7	火	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト にんじんのペースト	しらす平し	※	ブロッコリー・にんじん	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の数らか煮 にんじんの数らか煮	しらす平し	※かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の数らか煮 スティックにんじん	※野菜入り軟飯	しらす平し	※かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・大根・かぶ こまつな	水だし汁
8	水	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト ほうれん草のペースト	絹ごし豆腐	※じゃがいも	ほうれんそう	水だし汁	7倍がゆ ツナと野菜の食物 ほうれん草の数らか煮	ツナ缶	※じゃがいも かたくり粉	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	軟飯 ツナと野菜の食物 ほうれん草の数らか煮	※バナナ入り米粉蒸しパン	ツナ缶・調整豆乳	※じゃがいも かたくり粉・米粉 砂糖	にんじん・ほうれんそう バナナ	水だし汁
9	木	10倍がゆ しらすのペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	しらす平し	※	にんじん・キャベツ	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の数らか煮 きゅうりの数らか煮	しらす平し	※かたくり粉	にんじん・キャベツ きゅうり	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の数らか煮 スティックきゅうり	※きな粉軟飯	しらす平し・きな粉	※かたくり粉	にんじん・キャベツ きゅうり	水だし汁
10	金	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト だいこんのペースト	たら	※かたくり粉	にんじん・大根	水だし汁	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 だいこんの数らか煮	たら	※かたくり粉	にんじん・たまねぎ 大根	水だし汁	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 スティックだいこん	※ふかし芋	たら	※かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ 大根	水だし汁
11	土	10倍がゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト トマトのペースト	絹ごし豆腐	※	こまつな・トマト	水だし汁	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 鶏みそトマト	高野豆腐	※かたくり粉	にんじん・こまつな・トマト	水だし汁	軟飯 高野豆腐と野菜煮 鶏みそトマト	※米粉ホットケーキ	高野豆腐 調整豆乳	※かたくり粉 砂糖・油・米粉	にんじん・こまつな トマト	水だし汁
14	火	10倍がゆ しらすのペースト じゃがいものペースト ほうれん草のペースト	しらす平し	※じゃがいも	ほうれんそう	水だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれん草の数らか煮	鶏ささみ	※じゃがいも かたくり粉	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれん草の数らか煮	※野菜入り軟飯	鶏ささみ	※じゃがいも かたくり粉	にんじん・ほうれんそう キャベツ	水だし汁
15	水	10倍がゆ 白身魚のペースト 玉ねぎのペースト キャベツのペースト	たら	※かたくり粉	たまねぎ・キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 にんじんの数らか煮	たら	※かたくり粉	たまねぎ・キャベツ にんじん	水だし汁	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 スティックにんじん	※米粉ホットケーキ	たら・調整豆乳	※かたくり粉 砂糖・油・米粉	たまねぎ・キャベツ にんじん・かぼちゃ	水だし汁
18	土	10倍がゆ しらすのペースト にんじんのペースト ほうれん草のペースト	しらす平し	※	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の数らか煮 じゃがいもの数らか煮つぶし	しらす平し	※かたくり粉 じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の数らか煮 スティックじゃがいも	※おなか軟飯	しらす平し かつお節付節	※かたくり粉 じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	水だし汁
17	金	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	※	にんじん・キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの数らか煮	絹ごし豆腐	※かたくり粉	にんじん・たまねぎ キャベツ	水だし汁	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの数らか煮	※米粉蒸しパン	絹ごし豆腐 調整豆乳	※かたくり粉 米粉・砂糖	にんじん・たまねぎ キャベツ	水だし汁
21	火	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト にんじんのペースト	しらす平し	※	ブロッコリー・にんじん	水だし汁	7倍がゆ しらすと野菜の数らか煮 にんじんの数らか煮	しらす平し	※かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん	水だし汁	軟飯 しらすと野菜の数らか煮 スティックにんじん	※きな粉軟飯	しらす平し・きな粉	※かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー にんじん	水だし汁
27	月	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト さつまいものペースト	絹ごし豆腐	※さつまいも	キャベツ	水だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 さつまいもの数らか煮つぶし	絹ごし豆腐	※かたくり粉 さつまいも	にんじん・キャベツ	水だし汁	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックさつまいも	※にんじん軟飯	絹ごし豆腐	※かたくり粉 さつまいも	にんじん・キャベツ	水だし汁

※食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



4・離乳食調理指示書（卵・乳なし）

4・離乳食調理指示書（卵・乳・小麦なし）

【調理指示表】						
2025年 1月 4日(土)						
区分	料理名/食品名	食数	一人分(g)	総使用量g	食品コメント	備 考
昼食	[初期食] (昼食) 0食	2				
	10倍がゆ					
	米		10	20		
	水		100	200		
	鮎のペースト					
	鮎		1	2	◆小麦	
	だし汁、昆布		20	40		
	かたくり粉			0		
	にんじんのペースト					
	にんじん		10	20		
だし汁、昆布		10	20			
じゃがいものペースト						
じゃがいも		10	20			
だし汁、昆布		10	20			
[中期食] (昼食) 0食	2					
7倍がゆ						
米		15	30			
水		100	200			
鮎と野菜のとろ煮						
鮎		1	2	◆小麦		
にんじん		10	20			
たまねぎ		5	10			
だし汁、かつお・昆布		20	40			
かたくり粉			0			
じゃがいもの軟らか煮つぶし						
じゃがいも		15	30			
だし汁、かつお・昆布		15	30			
[後期食] (昼食) 0食	3					
軟飯						
米		20	60			
水		100	300			
鮎と野菜のみそ煮						
鮎		1	3	◆小麦		
にんじん		10	30			
たまねぎ		10	30			
だし汁、かつお・昆布		30	90			
みそ		0.2	0.6			
かたくり粉			0			
スティックじゃがいも						
じゃがいも		20	60			
だし汁、かつお・昆布		20	60			
[後期食] (おやつ) 0食	3					
マカロニきな粉						
マカロニ		7	21	◆小麦		
きな粉		3	9			
砂糖		1.5	4.5			
食塩		0.03	0.09			

【調理指示表】						
2025年 1月 4日(土)						
区分	料理名/食品名	食数	一人分(g)	総使用量g	食品コメント	備 考
昼食	[初期食] (昼食) 0食	2				
	10倍がゆ					
	米		10	20		
	水		100	200		
	しらすのペースト					
	しらす干し		10	20		
	だし汁、昆布		15	30		
	にんじんのペースト					
	にんじん		10	20		
	だし汁、昆布		10	20		
じゃがいものペースト						
じゃがいも		10	20			
だし汁、昆布		10	20			
[中期食] (昼食) 0食	2					
7倍がゆ						
米		15	30			
水		100	200			
高野豆腐と野菜煮						
高野豆腐		3.4	6.8			
にんじん		10	20			
たまねぎ		5	10			
だし汁、かつお・昆布		20	40			
かたくり粉			0			
じゃがいもの軟らか煮つぶし						
じゃがいも		15	30			
だし汁、かつお・昆布		15	30			
[後期食] (昼食) 0食	3					
軟飯						
米		20	60			
水		100	300			
高野豆腐と野菜煮						
高野豆腐		3.4	10.2			
にんじん		10	30			
たまねぎ		10	30			
だし汁、かつお・昆布		30	90			
しょうゆ		0.2	0.6			
かたくり粉			0			
スティックじゃがいも						
じゃがいも		20	60			
だし汁、かつお・昆布		20	60			
[後期食] (おやつ) 0食	3					
きな粉軟飯						
米		20	60			
水		100	300			
きな粉		0.01	0.03			

5・栄養出納帳（以上児）卵・乳なし

栄養量および食品群別給与量表 [以上児（基本食）] 2025年1月分																																			
日	曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	米	パン類	めん類	その他の穀類	いも及びでん粉類	砂糖類	菓子類	油脂類	種実類	魚類	肉類	卵類	豆類	乳類	緑黄色野菜	その他の野菜類	果実類	海藻類	調味料類	調理加工食品類	その他		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	水																																		
2	木																																		
3	金																																		
4	土	589	18	19.5	174	1.7	169	0.39	0.29	16	6.9	1.2	55	5	15	0	34	4	0	12	0	0	20	0	16	120	15	29	35	0.4	5.3	0	100		
5	日																																		
6	月	561	22.3	18.9	261	2.5	205	0.31	0.4	23	4	1.4	50	2.5	0	0	7.5	11.2	10	2	0	0	51.5	0	62.3	120	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6		
7	火	578	22.8	16.9	231	2.5	311	0.51	0.44	64	6.8	2.2	40	2.4	45	0	0	0	5.9	0	4.4	36	0	0	120	65	65	30	0	124.8	0	136			
8	水	546	18.3	15.9	227	2	276	0.41	0.35	36	6.4	1	50	20	0	0	30.5	5	0	6.4	0	0.5	18	0	45	120	53.5	22.5	45	0.3	106.1	0	0.7		
9	木	652	26	22	312	1.7	264	0.62	0.49	21	4.6	1.7	50	20.5	0	0	20	11	0	7.7	0	0	45	0	15	193	26	52	0	0	110.4	0	1.3		
10	金	459	20.6	9.9	295	8.7	127	0.28	0.49	33	9.3	1.4	50	2.5	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0		
11	土	553	16.9	20.9	257	2.3	259	0.43	0.37	32	3.7	1.3	50	20	0	0	2	4.6	0	8	2	0	30	0	15	120	81	53.5	30	0	5.1	0	100.8		
12	日																																		
13	月																																		
14	火	500	19.7	14.1	193	1.8	241	0.3	0.4	31	8.2	2	50	2	35	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	120	34	55	34	0	112.3	0	0		
15	水	639	25.4	21.6	239	1.6	192	0.42	0.36	40	4.1	1.3	50	29	0	0	0	6.3	0	13.5	0	45	15	0	28	120	45	51	30	0	104.1	0	0		
16	木	630	23.3	22.5	350	2.1	226	0.32	0.48	20	6.6	2.1	40	49	5	0	20	4.6	0	6.7	0	5	20	0	42	193	28	55.6	0	0	4.5	0	100		
17	金	529	19.5	12.6	254	2.1	219	0.39	0.32	31	5.7	1.4	50	33	0	0	0	4.6	0	1.5	0	0.7	14	0	48	120	34	76	30	0	8.2	0	140		
18	土	589	18	19.5	174	1.7	169	0.39	0.29	16	6.9	1.2	55	5	15	0	34	4	0	12	0	0	20	0	16	120	15	29	35	0.4	5.3	0	100		
19	日																																		
20	月	561	22.3	18.9	261	2.5	205	0.31	0.4	23	4	1.4	50	2.5	0	0	7.5	11.2	10	2	0	0	51.5	0	62.3	120	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6		
21	火	559	20.5	15.2	185	2.1	256	0.47	0.38	51	6.3	2	40	2.4	45	0	0	0	5.9	0	4.4	24	0	0	120	43	58	30	0.3	66.4	0	138.4			
22	水	546	18.3	15.9	227	2	276	0.41	0.35	36	6.4	1	50	20	0	0	30.5	5	0	6.4	0	0.5	18	0	45	120	53.5	22.5	45	0.3	106.1	0	0.7		
23	木	652	26	22	312	1.7	264	0.62	0.49	21	4.6	1.7	50	20.5	0	0	20	11	0	7.7	0	0	45	0	15	193	26	52	0	0	110.4	0	1.3		
24	金	459	20.6	9.9	295	8.7	127	0.28	0.49	33	9.3	1.4	50	2.5	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0		
25	土	553	16.9	20.9	257	2.3	259	0.43	0.37	32	3.7	1.3	50	20	0	0	2	4.6	0	8	2	0	30	0	15	120	81	53.5	30	0	5.1	0	100.8		
26	日																																		
27	月	685	19.4	26.7	253	2	255	0.45	0.34	30	4.8	1.5	50	47	0	0	25	1	0	13.5	1.5	0	24	0	36	120	32	40	30	0	104.5	0	10		
28	火	500	19.7	14.1	193	1.8	241	0.3	0.4	31	8.2	2	50	2	35	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	120	34	55	34	0	112.3	0	0		
29	水	639	25.4	21.6	239	1.6	192	0.42	0.36	40	4.1	1.3	50	29	0	0	0	6.3	0	13.5	0	45	15	0	28	120	45	51	30	0	104.1	0	0		
30	木	630	23.3	22.5	350	2.1	226	0.32	0.48	20	6.6	2.1	40	49	5	0	20	4.6	0	6.7	0	5	20	0	42	193	28	55.6	0	0	4.5	0	100		
31	金	529	19.5	12.6	254	2.1	219	0.39	0.32	31	5.7	1.4	50	33	0	0	0	4.6	0	1.5	0	0.7	14	0	48	120	34	76	30	0	8.2	0	140		
合計		13138	482.7	414.6	5793	59.6	5178	9.17	9.06	711	136.9	35.3	1120	418.8	200	0	481	108.4	20	156.5	7.1	201.2	591	0	618.6	3062	895	1093.2	626	1.7	1849.5	14	1201.2		
平均		571	21	18	252	2.6	225	0.4	0.39	31	6	1.5	48.7	18.2	8.7	0	20.9	4.7	0.9	6.8	0.3	8.7	25.7	0	26.9	133.1	38.9	47.5	27.2	0.1	80.4	0.6	52.2		
目標量		574	21.5	18.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6	50.8	17.3	6.2	0.2	14.6	5.1	1.2	7	0.5	8.6	32.3	-	30.3	128.7	34.9	40.7	27.2	0.2	82.1	0.5	42		

5・栄養出納帳（以上児）卵・乳・小麦なし

栄養量および食品群別給与量表 【以上児（除去食）】 2025年1月分																																			
日	曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	米	パン類	めん類	その他の穀類	いも及びでん粉類	砂糖類	菓子類	油脂類	種実類	魚類	肉類	卵類	豆類	乳類	緑黄色野菜	その他の野菜類	果実類	海藻類	調味料類	調理加工食品類	その他		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	水																																		
2	木																																		
3	金																																		
4	土	660	18.9	20.6	244	2	180	0.39	0.33	17	6.2	1.3	83	0	0	0	34	8.8	0	11.5	0	0	20	0	36.6	150	15	29	35	0.4	6	0	103.2		
5	日																																		
6	月	556	22.7	18.8	232	2	216	0.27	0.39	24	3.7	1.6	52.5	0	0	0	7.5	11.2	6	2	0	0	51.5	0	62.3	150	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6		
7	火	612	21	17.7	259	2.3	322	0.47	0.47	65	4.6	2.3	92.4	0	0	0	0	0	0	5.9	0	4.4	36	0	0	150	65	65	30	0	124.8	0	136		
8	水	606	19.3	18.6	265	2	287	0.42	0.4	37	6.2	1.2	75	0	0	0	30.5	6.3	0	7.8	0	0.5	18	0	52	150	53.5	22.5	45	0.3	106.3	0	0.7		
9	木	602	23	21.1	227	1.7	252	0.59	0.39	22	4.8	1.7	64.5	0	0	0	20	6	0	7.5	0	0	45	0	14.4	150	26	52	34	0	110.4	0	1.3		
10	金	459	20.6	9.9	294	8.7	127	0.28	0.49	33	9.2	1.4	52.5	0	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0		
11	土	585	17.7	21.7	305	2.3	268	0.44	0.41	33	3.5	1.4	67.5	0	0	0	5.8	5.1	0	8	2	0	30	0	25	150	81	53.5	30	0	6.4	0	100.8		
12	日																																		
13	月																																		
14	火	494	19.2	14.7	231	1.8	238	0.33	0.39	33	7.5	1.7	60	0	0	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	150	32	57	34	0	110.2	0	0		
15	水	588	24.7	18.8	275	1.5	181	0.39	0.38	36	3	1.3	67.5	0	0	0	3.8	3.5	0	9.5	0	45	15	0	28	150	35	51	30	0	107.4	0	0		
16	木	603	18.9	16.3	253	2.2	239	0.3	0.37	30	5.8	1.5	94	0	0	0	20	1.1	0	5.2	0	5	20	0	42	150	28	55.6	30	0	4.5	0	100		
17	金	557	19.6	15.2	279	1.9	227	0.38	0.34	32	5.3	1.4	76	0	0	0	0	7.2	0	4.1	0	0.7	14	0	49	150	34	76	30	0	9.1	0	140		
18	土	660	18.9	20.6	244	2	180	0.39	0.33	17	6.2	1.3	83	0	0	0	34	8.8	0	11.5	0	0	20	0	36.6	150	15	29	35	0.4	6	0	103.2		
19	日																																		
20	月	556	22.7	18.8	232	2	216	0.27	0.39	24	3.7	1.6	52.5	0	0	0	7.5	11.2	6	2	0	0	51.5	0	62.3	150	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6		
21	火	593	18.7	16	213	1.9	267	0.43	0.41	52	4.1	2.1	92.4	0	0	0	0	0	0	5.9	0	4.4	24	0	0	150	43	58	30	0.3	66.4	0	138.4		
22	水	606	19.3	18.6	265	2	287	0.42	0.4	37	6.2	1.2	75	0	0	0	30.5	6.3	0	7.8	0	0.5	18	0	52	150	53.5	22.5	45	0.3	106.3	0	0.7		
23	木	602	23	21.1	227	1.7	252	0.59	0.39	22	4.8	1.7	64.5	0	0	0	20	6	0	7.5	0	0	45	0	14.4	150	26	52	34	0	110.4	0	1.3		
24	金	459	20.6	9.9	294	8.7	127	0.28	0.49	33	9.2	1.4	52.5	0	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0		
25	土	585	17.7	21.7	305	2.3	268	0.44	0.41	33	3.5	1.4	67.5	0	0	0	5.8	5.1	0	8	2	0	30	0	25	150	81	53.5	30	0	6.4	0	100.8		
26	日																																		
27	月	657	20	26.4	296	2.1	249	0.51	0.41	37	4.1	1.6	67.5	0	0	0	32.4	4.5	0	11	1.5	0	36	0	51	150	30	55	30	0	105.9	0	0		
28	火	494	19.2	14.7	231	1.8	238	0.33	0.39	33	7.5	1.7	60	0	0	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	150	32	57	34	0	110.2	0	0		
29	水	588	24.7	18.8	275	1.5	181	0.39	0.38	36	3	1.3	67.5	0	0	0	3.8	3.5	0	9.5	0	45	15	0	28	150	35	51	30	0	107.4	0	0		
30	木	603	18.9	16.3	253	2.2	239	0.3	0.37	30	5.8	1.5	94	0	0	0	20	1.1	0	5.2	0	5	20	0	42	150	28	55.6	30	0	4.5	0	100		
31	金	557	19.6	15.2	279	1.9	227	0.38	0.34	32	5.3	1.4	76	0	0	0	0	7.2	0	4.1	0	0.7	14	0	49	150	34	76	30	0	9.1	0	140		
合計		13282	468.9	411.5	5978	58.5	5268	8.99	9.07	748	123.2	36	1637.3	0	0	0	503.6	107.7	12	149.6	7.1	201.2	603	0	709.6	3400	869	1112.2	754	1.7	1899.5	14	1197.6		
平均		577	20.4	17.9	260	2.5	229	0.39	0.39	33	5.4	1.5	71.2	0	0	0	21.9	4.7	0.5	6.5	0.3	8.7	26.2	0	30.9	147.8	37.8	48.4	32.8	0.1	80.8	0.6	52.1		
目標量		574	21.5	18.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6	71.2	-	-	-	15.7	5.2	0.7	7.3	0.5	8.6	32.3	-	33.3	144.2	35	41.2	31.9	0.2	81.1	0.5	41.8		

6・栄養出納帳（未満児）卵・乳なし

栄養量および食品群別給与量表 【未満児（基本食）】 2025年1月分																																			
日	曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	食物繊維	食塩相当量	米	パン類	めん類	その他の穀類	いも及びでん粉類	砂糖類	菓子類	油脂類	種実類	魚類	肉類	卵類	豆類	乳類	緑黄色野菜	その他の野菜類	果実類	海藻類	調味料類	調理加工食品類	その他		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	水																																		
2	木																																		
3	金																																		
4	土	494	14.9	16.2	174	1.7	136	0.33	0.25	13	5.2	1	44	4	12	0	27.2	3.2	5.2	9.6	0	0	16	0	12.8	96	12	23.2	28	0.3	4.3	0	180		
5	日																																		
6	月	469	17.9	15.6	241	2.4	164	0.27	0.34	18	3.3	1	40	2	0	0	6	9	13.2	1.6	0	0	41.2	0	49.8	96	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4		
7	火	490	19	14.1	217	2.2	248	0.43	0.37	50	5.5	2	32	1.9	36	0	0	0	5.2	4.7	0	3.5	28.8	0	0	96	52	52	24	0	99.9	0	208.8		
8	水	461	14.9	13.3	214	2	219	0.36	0.3	31	5.2	0.9	40	16	0	0	24.4	4	5.2	5.1	0	0.4	14.4	0	36	96	42.8	18	36	0.2	84.9	0	100.6		
9	木	547	21.3	18.2	277	1.8	208	0.53	0.42	17	3.7	1.4	40	16.4	0	0	16	8.8	5.2	6.2	0	0	36	0	12	154.4	20.8	41.6	0	0	88.3	0	101		
10	金	394	16.9	8.7	267	7	101	0.24	0.44	27	7.3	1.2	40	2	0	0	55.2	1.5	5.2	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100		
11	土	466	13.9	17.1	237	2.1	204	0.37	0.31	26	2.9	1.2	40	16	0	0	1.6	3.7	5.2	6.4	1.6	0	24	0	12	96	64.8	42.8	24	0	4.1	0	180.6		
12	日																																		
13	月																																		
14	火	425	15.9	12	189	1.8	192	0.27	0.35	25	6.6	1.7	40	1.6	28	0	36	0.4	5.2	2.4	0	0	32	0	0	96	27.2	44	27.2	0	89.8	0	100		
15	水	537	20.6	17.7	222	1.7	151	0.34	0.33	32	3.4	1	40	23.2	0	0	0	5	5.2	10.8	0	36	12	0	22.4	96	36	40.8	24	0	83.2	0	100		
16	木	526	19.4	18.6	313	2	179	0.28	0.39	16	5.5	1.8	32	39.2	4	0	16	3.7	5.2	5.3	0	4	16	0	33.6	154.4	22.4	44.5	0	0	3.7	0	180		
17	金	451	16.1	10.6	235	1.8	171	0.33	0.28	26	4.5	1.2	40	26.4	0	0	0	3.7	5.2	1.2	0	0.6	11.2	0	38.4	96	27.2	60.8	24	0	6.5	0	212		
18	土	494	14.9	16.2	174	1.7	136	0.33	0.25	13	5.2	1	44	4	12	0	27.2	3.2	5.2	9.6	0	0	16	0	12.8	96	12	23.2	28	0.3	4.3	0	180		
19	日																																		
20	月	469	17.9	15.6	241	2.4	164	0.27	0.34	18	3.3	1	40	2	0	0	6	9	13.2	1.6	0	0	41.2	0	49.8	96	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4		
21	火	474	17.2	12.7	184	1.9	204	0.4	0.32	39	5.1	1.8	32	1.9	36	0	0	0	5.2	4.7	0	3.5	19.2	0	0	96	34.4	46.4	24	0.2	53.1	0	210.7		
22	水	461	14.9	13.3	214	2	219	0.36	0.3	31	5.2	0.9	40	16	0	0	24.4	4	5.2	5.1	0	0.4	14.4	0	36	96	42.8	18	36	0.2	84.9	0	100.6		
23	木	547	21.3	18.2	277	1.8	208	0.53	0.42	17	3.7	1.4	40	16.4	0	0	16	8.8	5.2	6.2	0	0	36	0	12	154.4	20.8	41.6	0	0	88.3	0	101		
24	金	394	16.9	8.7	267	7	101	0.24	0.44	27	7.3	1.2	40	2	0	0	55.2	1.5	5.2	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100		
25	土	466	13.9	17.1	237	2.1	204	0.37	0.31	26	2.9	1.2	40	16	0	0	1.6	3.7	5.2	6.4	1.6	0	24	0	12	96	64.8	42.8	24	0	4.1	0	180.6		
26	日																																		
27	月	577	16.1	22.2	235	1.6	203	0.39	0.31	25	4	1.2	40	37.6	0	0	20	0.8	5.2	10.8	1.2	0	19.2	0	28.8	96	25.6	32	24	0	83.6	0	108		
28	火	425	15.9	12	189	1.8	192	0.27	0.35	25	6.6	1.7	40	1.6	28	0	36	0.4	5.2	2.4	0	0	32	0	0	96	27.2	44	27.2	0	89.8	0	100		
29	水	537	20.6	17.7	222	1.7	151	0.34	0.33	32	3.4	1	40	23.2	0	0	0	5	5.2	10.8	0	36	12	0	22.4	96	36	40.8	24	0	83.2	0	100		
30	木	526	19.4	18.6	313	2	179	0.28	0.39	16	5.5	1.8	32	39.2	4	0	16	3.7	5.2	5.3	0	4	16	0	33.6	154.4	22.4	44.5	0	0	3.7	0	180		
31	金	451	16.1	10.6	235	1.8	171	0.33	0.28	26	4.5	1.2	40	26.4	0	0	0	3.7	5.2	1.2	0	0.6	11.2	0	38.4	96	27.2	60.8	24	0	6.5	0	212		
合計		11081	395.9	349	5374	54.3	4105	7.86	7.82	576	109.8	29.8	896	335	160	0	384.8	86.8	135.6	125	5.6	161	472.8	0	494.8	2449.6	716	874.6	506.8	1.2	1479.6	11.2	3260.7		
平均		482	17.2	15	234	2.4	178	0.34	0.34	25	4.8	1.3	39	14.6	7	0	16.7	3.8	5.9	5.4	0.2	7	20.6	0	21.5	106.5	31.1	38	21.8	0.1	64.3	0.5	141.8		
目標量		463	17.4	14.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.5	1.5	40.7	13.8	5	0.2	11.7	4.1	6.2	5.6	0.4	6.9	25.9	-	24.2	103	27.9	32.6	21.8	0.2	65.7	0.4	133.6		

6・栄養出納帳（未満児）卵・乳・小麦なし

栄養量および食品群別給与量表 【未満児（除去食）】 2025年1月分																																		
日	曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	米	パン類	めん類	その他の穀類	いも及びでん粉類	砂糖類	菓子類	油類	種実類	魚類	肉類	卵類	豆類	乳類	緑黄色野菜	その他の野菜類	果実類	海藻類	調味料類	調理加工食品類	その他	
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	水																																	
2	木																																	
3	金																																	
4	土	542	15.6	16.6	197	1.7	146	0.31	0.25	13	4.7	1.1	66.4	0	0	0	27.2	7	4	9.2	0	0	16	0	29.3	120	12	23.2	28	0.3	4.8	0	182.6	
5	日																																	
6	月	455	18	14.8	186	1.6	174	0.2	0.3	18	2.9	1.2	42	0	0	0	6	9	8.8	1.6	0	0	41.2	0	49.8	120	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4	
7	火	507	17.3	14.2	207	1.7	258	0.37	0.37	50	3.7	2.1	73.9	0	0	0	0	0	4	4.7	0	3.5	28.8	0	0	120	52	52	24	0	99.9	0	208.8	
8	水	497	15.5	14.8	212	1.6	229	0.33	0.31	31	4.8	1	60	0	0	0	24.4	5	4	6.2	0	0.4	14.4	0	41.6	120	42.8	18	36	0.2	85.1	0	100.6	
9	木	499	18.7	16.8	179	1.5	200	0.46	0.31	17	3.7	1.4	51.6	0	0	0	16	4.8	4	6	0	0	36	0	11.5	120	20.8	41.6	27.2	0	88.3	0	101	
10	金	385	16.6	8	235	6.7	101	0.21	0.41	27	7.1	1.3	42	0	0	0	55.2	1.5	4	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100	
11	土	482	14.3	17.2	243	1.8	213	0.33	0.31	26	2.7	1.3	54	0	0	0	4.6	4.1	4	6.4	1.6	0	24	0	20	120	64.8	42.8	24	0	5.1	0	180.6	
12	日																																	
13	月																																	
14	火	410	15.4	11.8	187	1.4	191	0.26	0.31	24	5.8	1.4	48	0	0	0	36	0.4	4	2.4	0	0	32	0	0	120	25.6	45.6	27.2	0	88	0	100	
15	水	486	19.7	14.9	220	1.2	143	0.29	0.31	28	2.5	1	54	0	0	0	3	2.8	4	7.6	0	36	12	0	22.4	120	28	40.8	24	0	85.8	0	100	
16	木	494	15.6	13.1	204	1.6	191	0.23	0.28	23	4.7	1.3	75.2	0	0	0	16	0.9	4	4.1	0	4	16	0	33.6	120	22.4	44.5	24	0	3.6	0	180	
17	金	463	15.8	12	222	1.4	179	0.29	0.27	26	4	1.1	60.8	0	0	0	0	5.8	4	3.3	0	0.6	11.2	0	39.2	120	27.2	60.8	24	0	7.2	0	212	
18	土	542	15.6	16.6	197	1.7	146	0.31	0.25	13	4.7	1.1	66.4	0	0	0	27.2	7	4	9.2	0	0	16	0	29.3	120	12	23.2	28	0.3	4.8	0	182.6	
19	日																																	
20	月	455	18	14.8	186	1.6	174	0.2	0.3	18	2.9	1.2	42	0	0	0	6	9	8.8	1.6	0	0	41.2	0	49.8	120	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4	
21	火	491	15.5	12.8	174	1.4	214	0.34	0.32	39	3.3	1.9	73.9	0	0	0	0	0	4	4.7	0	3.5	19.2	0	0	120	34.4	46.4	24	0.2	53.1	0	210.7	
22	水	497	15.5	14.8	212	1.6	229	0.33	0.31	31	4.8	1	60	0	0	0	24.4	5	4	6.2	0	0.4	14.4	0	41.6	120	42.8	18	36	0.2	85.1	0	100.6	
23	木	499	18.7	16.8	179	1.5	200	0.46	0.31	17	3.7	1.4	51.6	0	0	0	16	4.8	4	6	0	0	36	0	11.5	120	20.8	41.6	27.2	0	88.3	0	101	
24	金	385	16.6	8	235	6.7	101	0.21	0.41	27	7.1	1.3	42	0	0	0	55.2	1.5	4	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100	
25	土	482	14.3	17.2	243	1.8	213	0.33	0.31	26	2.7	1.3	54	0	0	0	4.6	4.1	4	6.4	1.6	0	24	0	20	120	64.8	42.8	24	0	5.1	0	180.6	
26	日																																	
27	月	541	16.1	21.3	237	1.5	201	0.39	0.32	30	3.3	1.2	54	0	0	0	25.9	3.6	4	8.8	1.2	0	28.8	0	40.8	120	24	44	24	0	84.7	0	100	
28	火	410	15.4	11.8	187	1.4	191	0.26	0.31	24	5.8	1.4	48	0	0	0	36	0.4	4	2.4	0	0	32	0	0	120	25.6	45.6	27.2	0	88	0	100	
29	水	486	19.7	14.9	220	1.2	143	0.29	0.31	28	2.5	1	54	0	0	0	3	2.8	4	7.6	0	36	12	0	22.4	120	28	40.8	24	0	85.8	0	100	
30	木	494	15.6	13.1	204	1.6	191	0.23	0.28	23	4.7	1.3	75.2	0	0	0	16	0.9	4	4.1	0	4	16	0	33.6	120	22.4	44.5	24	0	3.6	0	180	
31	金	463	15.8	12	222	1.4	179	0.29	0.27	26	4	1.1	60.8	0	0	0	0	5.8	4	3.3	0	0.6	11.2	0	39.2	120	27.2	60.8	24	0	7.2	0	212	
合計		10965	379.3	328.3	4788	45.6	4207	6.92	7.13	585	96.1	29.4	1309.8	0	0	0	402.7	86.2	101.6	119.4	5.6	161	482.4	0	567.6	2720	695.2	889.8	603.2	1.2	1486.9	11.2	3257.9	
平均		477	16.5	14.3	208	2	183	0.3	0.31	25	4.2	1.3	56.9	0	0	0	17.5	3.7	4.4	5.2	0.2	7	21	0	24.7	118.3	30.2	38.7	26.2	0.1	64.6	0.5	141.6	
目標量		463	17.4	14.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.5	1.5	57	-	-	-	12.5	4.2	4.6	5.8	0.4	6.9	25.9	-	26.7	115.4	28	32.9	25.5	0.2	64.9	0.4	133.4	

7 給食日誌 (卵・乳なし)

7 給食日誌 (卵・乳・小麦なし)

給食日誌

園長	検食	担当

2025年 1月 7日(火) 天候〔晴 曇 雨〕

	午前	昼食	おやつ
献立	飲み物 お菓子	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ (白菜・しめじ) みかん	牛乳 七草がゆ風
喫食時間	【午前】未満児 : 【昼食】離乳食 : 【おやつ】離乳食 :	未満児 : 未満児 : 未満児 :	以上児 : 以上児 : 以上児 :
検食	【初期】多い 普通 少ない 【中期】多い 普通 少ない 【後期】多い 普通 少ない 【完了期】多い 普通 少ない	【盛り付け】良 普通 不適 【硬さ】良 硬 軟 【残量】多い 普通 少ない 【味】良 普通 不適	
所見			
中心温度	【主食】 ℃ 【主菜】 ℃ 【副菜】 ℃ 【汁物】 ℃ 【おやつ】 ℃		
利用者数	【初期】 予定: 実施: 【中期】 予定: 実施: 【後期】 予定: 実施: 【完了期】 予定: 実施:	【未満児】 予定: 実施: 【以上児】 予定: 実施: 【職員】 予定: 実施:	
点検	【厨房内の気温と湿度】 ℃ % 【食材納入時間と気温】 : ℃ 【水質点検】色 (適・否) 濁り (適・否) 臭い (適・否) 異物 (適・否) 【給食従事者健康チェック】 有・無 【設備器具・食器の異常】 有・無 【火気・電気・ガス異常】 有・無 【冷蔵庫の温度】 始業時 : ℃ 終業時 : ℃ 【冷凍庫の温度】 始業時 : ℃ 終業時 : ℃		

給食日誌

園長	検食	担当

2025年 1月 7日(火) 天候〔晴 曇 雨〕

	午前	昼食	おやつ
献立	飲み物 せんべい	ミートドリア ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ (白菜・しめじ) みかん	牛乳 七草がゆ風
喫食時間	【午前】未満児 : 【昼食】離乳食 : 【おやつ】離乳食 :	未満児 : 未満児 : 未満児 :	以上児 : 以上児 : 以上児 :
検食	【初期】多い 普通 少ない 【中期】多い 普通 少ない 【後期】多い 普通 少ない 【完了期】多い 普通 少ない	【盛り付け】良 普通 不適 【硬さ】良 硬 軟 【残量】多い 普通 少ない 【味】良 普通 不適	
所見			
中心温度	【主食】 ℃ 【主菜】 ℃ 【副菜】 ℃ 【汁物】 ℃ 【おやつ】 ℃		
利用者数	【初期】 予定: 実施: 【中期】 予定: 実施: 【後期】 予定: 実施: 【完了期】 予定: 実施:	【未満児】 予定: 実施: 【以上児】 予定: 実施: 【職員】 予定: 実施:	
点検	【厨房内の気温と湿度】 ℃ % 【食材納入時間と気温】 : ℃ 【水質点検】色 (適・否) 濁り (適・否) 臭い (適・否) 異物 (適・否) 【給食従事者健康チェック】 有・無 【設備器具・食器の異常】 有・無 【火気・電気・ガス異常】 有・無 【冷蔵庫の温度】 始業時 : ℃ 終業時 : ℃ 【冷凍庫の温度】 始業時 : ℃ 終業時 : ℃		



1月給食だより



明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願いたします。
一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節となりましたね。
風邪をひかないために、まず大切なのは体づくりです。今回は、風邪に負けない強い体をつくる方法についてお話しします。

かぜに負けない体をつくるには？

体を温める

お風呂で体温が上がると血流が良くなり、免疫細胞が活発に働きます。また、リラックス効果でストレスが減り、免疫力がサポートされます。



運動をする

病原菌を寄せ付けない強い体をつくるには、運動をして体を鍛えることも大切です。日光を浴びながらの外遊びはお勧めです。



睡眠・休養をとる

体が疲れていると、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。まずは体を休めて疲れを取りましょう。



清潔にする

こまめに手洗いうがいをする、マスクをする、部屋を換気する、汗をかいたらすぐ着替えるよう意識していきましょう。



体づくりに必要な栄養素



バランスの良い食事が免疫力アップに欠かせません。
これらの食材を取り入れて、元気に冬を乗り越えましょう！



教えてあおい先生！

少食で量を食べてくれない時は？

お子さまの食べる量が少ないと心配になりますよね。
必要な栄養素をしっかり摂ることも大切ですが、成長曲線から大きく外れていなければ、あまり心配しすぎる必要はありません。
しかし、親としては少しでも食べてほしいという気持ちが強くなってしまっているのではないのでしょうか？
そんな時は、1日3食にこだわらず、5食に分けて食べるのがおすすめ♪
おやつにおにぎりやバナナ、じゃがいももちなどを取り入れることで、手軽に栄養を補給でき、食事を少ししか食べなくても安心できます。
お子さんの成長を見守りながら、楽しい食事の時間を作っていきましょうね♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

体もぽかぽか栄養満点！

豆乳ポトフ

材料(大人2人・子ども1人)

にんじん…1/4本 (40g)
玉ねぎ…1/3個 (60g)
鶏もも肉…75g
じゃがいも…1個 (125g)
キャベツ…1.5枚 (85g)
油…5g
水…150ml
コンソメ…小さじ1強 (2.5g)
調整豆乳…350ml
塩…少々 (1g)

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半分の長さの薄切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、キャベツは2cm四方に切る。鶏肉は1cm角に切る
- ②鍋に油をひき、にんじん、玉ねぎを入れてよく炒める
- ③鶏肉、じゃがいも、キャベツを加え炒める
- ④水・コンソメを加えて、軟らかくなるまで煮る
(水分量が少ないう場合は、落とし蓋をして蒸し煮にする)
- ⑤豆乳、塩を加えさっと煮る



煮る前に野菜をしっかり炒めることで、野菜のえぐみが軽減され、甘みが引き出されて食べやすくなります♪



1月の食育

じゃがいももち作り for 親子

所要時間
約30分



あおいの給食室
Aoi's Magical Recipes 社外秘

準備をする(大人)

- ジャがいもは皮をむき、軟らかく茹で、ボウルに入れる
- マヨドレ(またはマヨネーズ)、塩、片栗粉を用意する
- マッシャーorすりこぎ・混ぜる用のスプーンを用意する
- フライパンorホットプレート・油・フライ返しを用意する

準備をする(子ども)

- よくてをあらう
- エプロンをつける
- テーブルをふく

材料/約15個分

- じゃがいも … 2個 (330g)
- マヨドレ(またはマヨネーズ) … 大さじ1強 (14g)
- 塩 … 少々 (1g)
- 片栗粉 … 大さじ2強 (20g)
- 油 … 適量



一緒に作ろう!

大人と一緒にボウルをおさえてね!

大人と一緒にボウルをおさえてね!



1 ジャがいもを潰す
ボウルに入ったじゃがいもをマッシャーなどでつぶす。



2 他の材料を入れる
じゃがいもが潰れたら、マヨドレ(マヨネーズ)、塩、片栗粉をくわえる。



3 まぜる
スプーンでまぜる。



4 等分する
丸めやすいよう、おおまかに等分する。【大人が行う】



5 丸める
大きく丸めたり、小さく丸めたり自由にかたちをつくる。



6 焼く
フライパンorホットプレートに油をひき、じゃがいももちを入れる。



7 焼く
途中でフライ返しを使ってひっくり返し、両面を焼く。



8 いただきますをする
お皿に盛り、いただきますをする。



工程⑥⑦は、年齢によっては大人だけで行います。



準備をする (給食室)

- ジャがいもは皮をむき、軟らかく茹で、ボウルに入れる×グループ分
- マヨドレ (またはマヨネーズ)、塩、片栗粉を器に入れる×グループ分
- マッシャーorすりこぎ・混ぜる用のスプーン×グループ分
- 先生が等分する用のエンボス手袋、お皿×人数分
- フライパンorホットプレート・油・フライ返し

準備をする (保育室)

- グループに分け、対面になって座るようなかたちで机を準備する
- 机を拭き、アルコール等で消毒する、焼くための机を準備する
- エプロン等を身に着け、よく手洗いをを行う
- 手洗後は頭、床など色々な場所に触れないよう声掛けをする

人数分用意します。

材料/以上児1人分 (未満児)

じゃがいも … 65g (52g)
マヨドレ (またはマヨネーズ) … 2.8g (2.3g)
塩 … 0.2g (0.16g)
片栗粉 … 4g (3.2g)
油 … 1g (0.8g)



一緒に作ろう!

周りのお友達は
ボウルをおさえてね!

周りのお友達は
ボウルをおさえてね!



1

じゃがいもを潰す

ボウルに入ったじゃがいもをマッシャーなどで順番につぶす。



2

他の材料を入れる

じゃがいもが潰れたら、マヨドレ (マヨネーズ)、塩、片栗粉をくわえる。



3

まぜる

順番にスプーンでまぜる。



4

等分する

グループの人数に合わせて等分する。【先生が行う】



5

丸める

大きく丸めたり、小さく丸めたり自由にかたちをつくる。お皿にのせる。



6

焼く

フライパンorホットプレートに油をひき、じゃがいももちを入れる。



7

焼く

途中でフライ返しを使ってひっくり返し、両面を焼く。



8

いただきますをする

お皿に盛り、いただきますをする。



工程⑥⑦は、年齢によっては先生だけで行います。



\4つのサービスから /

あなたの園に合ったプランが選べる!

献立表	献立表+ソフト	ミールキット 食材配送	給食委託
月額 27,500円	月額 33,000円	基本使用料 16,500円 + 食材費	要お見積り
献立表			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
各種帳票※1			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
献立のカスタマイズ・アレルギー対応			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食材の配送			
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食育・衛生・調理などの学習コンテンツ			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
監査対応			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
YouTubeライブ/エプロン会員無料優待			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
最低契約期間			
3ヶ月	3ヶ月	1年	1年

※1 幼児食月間献立表・離乳食月間献立表・幼児食調理指示書・食育年間計画書
離乳食調理指示書・給食日誌・栄養出納帳・給食だより

プラン一覧

2025年版

献立表プラン

27,500/月

献立表に手を加えず
そのまま使いたい
保育園さま向け

対象地域：全国

2025年版

献立表+ソフトプラン

33,000/月

園独自の献立も
取り入れたい
保育園さま向け

対象地域：全国

2025年版

ミールキット(食材配送)プラン

基本料金16,500/月
+食材費

発注業務まで
お任せしたい
保育園さま向け

対象地域：全国

2025年版

委託プラン

要お見積もり

献立作成から調理まで
丸ごとお任せしたい
保育園さま向け

対象地域：全国

お問合せ



WEBから問い合わせ

＼今すぐ！／

かんたん**60**秒！



電話で相談する

03-4560-6745

受付時間：10：00～17：00