

2025年版

Aoi's Recipe

# 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

給食業務すべてを弊社に委託するプランです。調理員や食材の手配まで、すべてをお任せ頂けますので、給食業務から完全に開放されます。

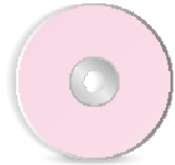
<b>要見積り</b> <b>最低契約期間：1年</b>	
最低食数	1日10食以上（職員含む）
対象地域	首都圏（東京・神奈川・千葉・埼玉・群馬・栃木・茨城・山梨）+静岡 近畿圏（大阪・兵庫・京都・滋賀・奈良） ※2025年に全国に拡大予定
こんな方にオススメ	<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養士、調理師が不足している保育園</li><li>・給食業務に労力をかけられない保育園</li><li>・自園のオリジナルレシピや行事食を取り入れたい保育園</li><li>・急な栄養士の退職で困っている保育園や、栄養士が不在の保育園</li><li>・ただ単に業務委託するだけでなく、給食の品質にもこだわりたい保育園</li></ul>

## 委託プランのメリット



**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。**

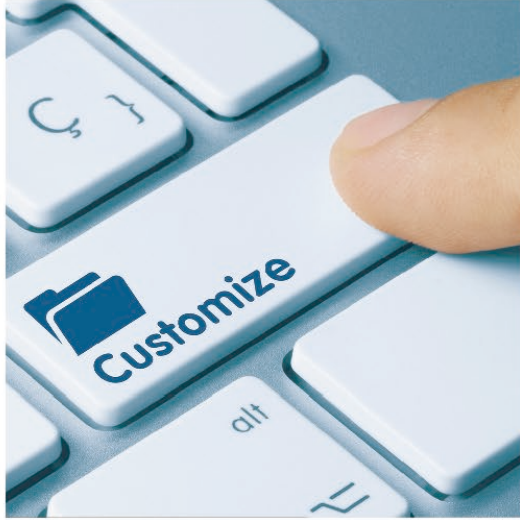


あおいの献立ソフト  
AOI's Menu Software

**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。



## 食材が自動で届く

**食材を週 2 日以上の頻度でお届け！  
宅配便ではなく直接配送ですので  
新鮮な状態で確実にお届けいたします**





## 調理師も弊社で手配

調理師は弊社で手配しますので  
保育園での採用、雇用は不要です。





**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**



# 栄養士が不在でも 栄養管理加算（嘱託） を取得出来ます

実質費用ゼロで栄養管理加算（嘱託）を取得できます。申請は保育園さまに行って頂きます。



## お申し込みにお時間を 頂く場合がございます

委託準備や調理師雇用にお時間を頂くため、お問合せから導入まで3か月を目安にご案内しております。



## 「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 18 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。

## あなたの給食は「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;"> <p style="text-align: center;"><b>レシピを見る方法</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>STEP1</b></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="text-align: center;"> <p><b>STEP2</b></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: center;">  </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><b>STEP1</b></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><b>STEP2</b></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>					<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。

1・幼児食献立表 (卵・乳なし)

2025年 1月 献立表

日	曜	午前	昼食	おやつ	肉・魚・肉類になる	黄・卵・卵黄になる	練・菓子ととのえる	(その他の食品)	未消費	以上児
4	土	土	お菓子 お菓子	カレーライス わかめのお味噌汁 みかん缶	牛乳 マロンきな粉	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 にんじんたまご わかめ・わかめ わかめ・わかめ わかめ・わかめ	卵・卵黄 米・コシヒカリ ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう	2387(食) 494 2387(食) 149 18.2(食) 18.2 1.8(食) 1.8	569 18.0(食) 18.0 15.5(食) 15.5
6	月	月	お菓子 お菓子	ごはん 鶏肉の丸・焼き ゆめ紅白なます みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草) りんご	牛乳 豆乳・プラランジェ お菓子	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 大葉・にんじん れんこん・やまいこん かぼちゃ・ほうれん草 りんご	卵・卵黄 米 カレー粉・だし みりん・しょうゆ りんご	2387(食) 499 2387(食) 17.9 15.0(食) 15.0 1.8(食) 1.8	591 22.5(食) 22.5 18.9(食) 18.9 1.6(食) 1.6
7	火	火	お菓子 お菓子	ミートソース・スパゲティ ブロッコリー・ピーナのサラダ 野菜スープ(白菜・しめじ) みかん	牛乳 七草がゆ風	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 にんじんたまご ブロッコリー ホイル・コン ぶらめい・みかん 大葉・かぶ・こまつな	卵・卵黄 米 ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう・コンソメ だし汁・しょうゆ	2387(食) 492 2387(食) 19.0 14.1(食) 14.1 2.0(食) 2.0	578 22.5(食) 22.5 16.6(食) 16.6 2.2(食) 2.2
8	水	水	お菓子 お菓子	ごはん 豆乳・ハンバーグ ほうれん草のナムル みそ汁(かぼちゃ・わかめ) バナナ	牛乳 バナナ・ヨーグルト	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 かたひげ餅 かぶ・かぶ かぶ・かぶ バナナ	卵・卵黄 米 しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ	2387(食) 461 2387(食) 14.9 13.0(食) 13.0 1.5(食) 1.5	543 18.0(食) 18.0 15.9(食) 15.9 1.6(食) 1.6
9	木	木	お菓子 お菓子	にんじん・ごはん 鶏肉の丸・焼き コーンスープ・サラダ みそ汁(きつね・わかめ) ヨーグルト	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 にんじんたまご ブルーベリー スナモリク・牛乳 きな粉・鶏卵黄	卵・卵黄 米 しょうゆ・りんご しょうゆ・りんご しょうゆ・りんご	2387(食) 547 2387(食) 21.3 18.2(食) 18.2 1.4(食) 1.4	605 25.0(食) 25.0 22.7(食) 22.7
10	金	金	お菓子 お菓子	ごはん さつまいも・みぞれ 豆腐味噌けんちん すまし汁(豆腐・玉ねぎ) みかん	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 大葉・ごぼう・にんじん さつまいも・みぞれ かたひげ餅 みかん	卵・卵黄 米 しょうゆ・だし しょうゆ かぶ・かぶ 食塩	2387(食) 394 2387(食) 18.9 8.7(食) 8.7 1.2(食) 1.2	459 20.6(食) 20.6 9.9(食) 9.9 1.4(食) 1.4
11	土	土	お菓子 お菓子	ピザ(餅 トースト・きつねのピザ 野菜スープ(キャベツ) バナナ	牛乳 セサミクッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 にんじんたまご ごぼう・たまご・きつね キャベツ・バナナ	卵・卵黄 米 にんにく・チーズ 食塩 キャベツ・バナナ	2387(食) 498 2387(食) 13.9 17.1(食) 17.1 1.2(食) 1.2	553 16.9(食) 16.9 20.9(食) 20.9 1.5(食) 1.5
14	火	火	お菓子 お菓子	三色そば ジャーマンポテト みそ汁(にんじん) りんご	牛乳 おやつ焼きそば	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 ホイル・コン ほうれん草・たまご にんじんたまご キャベツ・りんご	卵・卵黄 米 しょうゆ・しょうゆ コンソメ・バナナ だし汁・中濃ソース	2387(食) 425 2387(食) 15.9 12.0(食) 12.0 1.7(食) 1.7	520 19.7(食) 19.7 14.1(食) 14.1 2.0(食) 2.0
15	水	水	お菓子 お菓子	ごはん たらのし・お餅 野菜スープ(豆腐) みそ汁(大豆・玉ねぎ) バナナ	牛乳 かぼちゃのハワイドーナツ	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 キャベツ・にんじん ピーマン・たまご マロン・きな粉 バナナ	卵・卵黄 米 こしょう しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ	2387(食) 537 2387(食) 20.8 17.7(食) 17.7 1.9(食) 1.9	639 25.4(食) 25.4 21.6(食) 21.6 1.5(食) 1.5
16	木	木	お菓子 お菓子	ロールパン ほうれん草のグラタン 切干大根のナムル 野菜スープ(じゃが・コーン) ヨーグルト	牛乳 しらすチキーン	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 ロールパン マカロニ 小豆粉・りんご ごぼう・ピーマン・たまご	卵・卵黄 米 コンソメ しょうゆ・かしょう お餅	2387(食) 528 2387(食) 18.4 18.0(食) 18.0 1.8(食) 1.8	630 23.5(食) 23.5 21.1(食) 21.1
17	金	金	お菓子 お菓子	ごはん ポーク・ビーゼン 牛ペペのわかめ・かぼちゃ 野菜スープ(アスパラ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 お豆腐・りんご	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 大葉・たまご キャベツ・アスパラ バナナ コンソメ	卵・卵黄 米 ケチャップ・食塩 こしょう・しょうゆ コンソメ	2387(食) 451 2387(食) 18.1 10.8(食) 10.8 1.2(食) 1.2	529 19.5(食) 19.5 15.2(食) 15.2 1.4(食) 1.4
21	火	火	お菓子 お菓子	ミートソース・スパゲティ ブロッコリー・ピーナのサラダ 野菜スープ(白菜・しめじ) みかん	牛乳 黄のりおにぎり	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 にんじんたまご ブロッコリー ホイル・コン ぶらめい・みかん あめいり	卵・卵黄 米 ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう・コンソメ だし汁・しょうゆ・みりん	2387(食) 474 2387(食) 17.2 12.7(食) 12.7 1.8(食) 1.8	559 20.5(食) 20.5 15.2(食) 15.2 2.0(食) 2.0
27	月	月	お菓子 お菓子	ごはん キャベツのメンチカツ きつねの胡麻和え みそ汁(なめこ) みかん	牛乳 にんじんマフィン	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・りんご キャベツ・たまご きつねの胡麻和え なめこ みかん	卵・卵黄 米 しょうゆ・しょうゆ しょうゆ・しょうゆ だし汁	2387(食) 577 2387(食) 18.1 22.2(食) 22.2 1.2(食) 1.2	685 19.4(食) 19.4 26.7(食) 26.7 1.5(食) 1.5

\*食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。



1・幼児食献立表 (卵・乳・小麦なし)

2025年 1月 献立表

日	曜	午前	昼食	おやつ	肉・魚・肉類になる	黄・卵・卵黄になる	練・菓子ととのえる	(その他の食品)	未消費	以上児
4	土	土	お菓子 お菓子	カレーライス わかめのお味噌汁 みかん缶	牛乳 米粉おにぎり・ケーキ	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 にんじんたまご わかめ・わかめ わかめ・わかめ	卵・卵黄 米・コシヒカリ ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう	2387(食) 494 2387(食) 14.9 18.2(食) 18.2 1.8(食) 1.8	569 18.0(食) 18.0 15.5(食) 15.5
6	月	月	お菓子 お菓子	ごはん 鶏肉の丸・焼き ゆめ紅白なます みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草) りんご	牛乳 豆乳・プラランジェ お菓子	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 大葉・にんじん れんこん・やまいこん かぼちゃ・ほうれん草 りんご	卵・卵黄 米 カレー粉・だし みりん・しょうゆ りんご	2387(食) 499 2387(食) 17.9 15.0(食) 15.0 1.8(食) 1.8	591 22.5(食) 22.5 18.9(食) 18.9 1.6(食) 1.6
7	火	火	お菓子 お菓子	ミートソース・スパゲティ ブロッコリー・ピーナのサラダ 野菜スープ(白菜・しめじ) みかん	牛乳 七草がゆ風	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 にんじんたまご ブロッコリー ホイル・コン ぶらめい・みかん 大葉・かぶ・こまつな	卵・卵黄 米 ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう・コンソメ だし汁・しょうゆ	2387(食) 492 2387(食) 19.0 14.1(食) 14.1 2.0(食) 2.0	578 22.5(食) 22.5 16.6(食) 16.6 2.2(食) 2.2
8	水	水	お菓子 お菓子	ごはん 豆乳・ハンバーグ ほうれん草のナムル みそ汁(かぼちゃ・わかめ) バナナ	牛乳 バナナ・ヨーグルト	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 かたひげ餅 かぶ・かぶ かぶ・かぶ バナナ	卵・卵黄 米 しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ	2387(食) 461 2387(食) 14.9 13.0(食) 13.0 1.5(食) 1.5	543 18.0(食) 18.0 15.9(食) 15.9 1.6(食) 1.6
9	木	木	お菓子 お菓子	にんじん・ごはん 鶏肉の丸・焼き コーンスープ・サラダ みそ汁(きつね・わかめ) ヨーグルト	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 にんじんたまご ブルーベリー スナモリク・牛乳 きな粉・鶏卵黄	卵・卵黄 米 しょうゆ・りんご しょうゆ・りんご しょうゆ・りんご	2387(食) 547 2387(食) 21.3 18.2(食) 18.2 1.4(食) 1.4	605 25.0(食) 25.0 22.7(食) 22.7
10	金	金	お菓子 お菓子	ごはん さつまいも・みぞれ 豆腐味噌けんちん すまし汁(豆腐・玉ねぎ) みかん	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 大葉・ごぼう・にんじん さつまいも・みぞれ かたひげ餅 みかん	卵・卵黄 米 しょうゆ・だし しょうゆ かぶ・かぶ 食塩	2387(食) 394 2387(食) 18.9 8.7(食) 8.7 1.2(食) 1.2	459 20.6(食) 20.6 9.9(食) 9.9 1.4(食) 1.4
11	土	土	お菓子 お菓子	ピザ(餅 トースト・きつねのピザ 野菜スープ(キャベツ) バナナ	牛乳 セサミクッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 にんじんたまご ごぼう・たまご・きつね キャベツ・バナナ	卵・卵黄 米 にんにく・チーズ 食塩 キャベツ・バナナ	2387(食) 498 2387(食) 13.9 17.1(食) 17.1 1.2(食) 1.2	553 16.9(食) 16.9 20.9(食) 20.9 1.5(食) 1.5
14	火	火	お菓子 お菓子	三色そば ジャーマンポテト みそ汁(にんじん) りんご	牛乳 焼きそば・バナナ	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・小麦粉 ホイル・コン ほうれん草・たまご にんじんたまご キャベツ・りんご	卵・卵黄 米 しょうゆ・しょうゆ コンソメ・バナナ だし汁・中濃ソース	2387(食) 425 2387(食) 15.9 12.0(食) 12.0 1.7(食) 1.7	520 19.7(食) 19.7 14.1(食) 14.1 2.0(食) 2.0
15	水	水	お菓子 お菓子	ごはん たらのし・お餅 野菜スープ(豆腐) みそ汁(大豆・玉ねぎ) バナナ	牛乳 かぼちゃのハワイドーナツ	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 キャベツ・にんじん ピーマン・たまご マロン・きな粉 バナナ	卵・卵黄 米 こしょう しょうゆ・ケチャップ しょうゆ・ケチャップ	2387(食) 537 2387(食) 20.8 17.7(食) 17.7 1.9(食) 1.9	639 25.4(食) 25.4 21.6(食) 21.6 1.5(食) 1.5
16	木	木	お菓子 お菓子	ロールパン ほうれん草のグラタン 切干大根のナムル 野菜スープ(じゃが・コーン) ヨーグルト	牛乳 しらすチキーン	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 ロールパン マカロニ 小豆粉・りんご ごぼう・ピーマン・たまご	卵・卵黄 米 コンソメ しょうゆ・かしょう お餅	2387(食) 528 2387(食) 18.4 18.0(食) 18.0 1.8(食) 1.8	630 23.5(食) 23.5 21.1(食) 21.1
17	金	金	お菓子 お菓子	ごはん ポーク・ビーゼン 牛ペペのわかめ・かぼちゃ 野菜スープ(アスパラ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 お豆腐・りんご	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 大葉・たまご キャベツ・アスパラ バナナ コンソメ	卵・卵黄 米 ケチャップ・食塩 こしょう・しょうゆ コンソメ	2387(食) 451 2387(食) 18.1 10.8(食) 10.8 1.2(食) 1.2	529 19.5(食) 19.5 15.2(食) 15.2 1.4(食) 1.4
21	火	火	お菓子 お菓子	ミートソース・スパゲティ ブロッコリー・ピーナのサラダ 野菜スープ(白菜・しめじ) みかん	牛乳 黄のりおにぎり	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米 にんじんたまご ブロッコリー ホイル・コン ぶらめい・みかん あめいり	卵・卵黄 米 ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう・コンソメ だし汁・しょうゆ・みりん	2387(食) 474 2387(食) 17.2 12.7(食) 12.7 1.8(食) 1.8	559 20.5(食) 20.5 15.2(食) 15.2 2.0(食) 2.0
27	月	月	お菓子 お菓子	ごはん キャベツのメンチカツ きつねの胡麻和え みそ汁(なめこ) みかん	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉 鶏肉・鶏肉	お菓子・米・りんご キャベツ・たまご きつねの胡麻和え なめこ みかん	卵・卵黄 米 しょうゆ・しょうゆ しょうゆ・しょうゆ だし汁	2387(食) 577 2387(食) 18.1 22.2(食) 22.2 1.2(食) 1.2	685 19.4(食) 19.4 26.7(食) 26.7 1.5(食) 1.5

\*食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・乳なし）



### 1月 給食献立表



2025年

日	曜	初期食(5～6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)	中期食(7～8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)	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)
												昼食	おやつ				
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 麩と野菜のとうろ煮 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 ペーキングパウダー
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 麩と野菜のとうろ煮 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 麩と野菜のとうろ煮 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 ペーキングパウダー
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 ペーキングパウダー
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 ペーキングパウダー
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(5～6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。





3・幼児食調理指示書（卵・乳なし）

3・幼児食調理指示書（卵・乳・小麦なし）

【調理指示表】							
2025年1月7日(火)							
区分	料理名/食品名	未満	以上	職員	総使用量	食品コメント	備考
午前	【未満除】(午前) 0食	8					
	飲み物						
	飲み物	100			800		
	お菓子						
	せんべい						
	お菓子(朝おやつ)	5.2			41.6	◆卵・乳・小麦	
昼食	【未満除】(昼食) 0食	10	10	5			
	ミートソースバゲティ						
	スパゲティ	36	45	67.5	1147.5		
	豚ひき肉	19.2	24	36	612		
	にんじん	9.6	12	18	306		
	たまねぎ	19.2	24	36	612		
	油	1.2	1.5	2.3	38.3		
	小麦粉	1.92	2.4	3.6	61.2	◆小麦	
	水	28.8	36	54	918		
	ケチャップ	16	20	30	510		
	中濃ソース	2.4	3	4.5	76.5		
	食塩	0.16	0.2	0.3	5.1		
	こしょう				0	少々	
		ブロッコリーとツナのサラダ					
	ブロッコリー	17.6	22	33	561		
	にんじん	7.2	9	13.5	229.5		
	ホールコーン	7.2	9	13.5	229.5		
	ツナ缶(油漬)	3.52	4.4	6.6	112.2		
	マヨドレ	3.52	4.4	6.6	112.2		
	食塩	0.09	0.1	0.2	2.9		
	野菜スープ(白菜・しめじ)						
	はくさい	12	15	22.5	382.5		
	ぶなしめじ	8	10	15	255		
	水	80	100	150	2550		
	コンソメ、アレルゲン不使用	0.4	0.5	0.8	12.8		
	食塩	0.16	0.2	0.3	5.1		
	みかん						
	みかん	24	30	45	765		
	【未満除】(おやつ) 0食	10	10	0			
おやつ	牛乳						
	牛乳	96	120	180	2160	◆乳	
	七草がゆ風						
	米	32	40	60	720		
	大根	5.6	7	10.5	126		
	かぶ	5.6	7	10.5	126		
	こまつな	12	15	22.5	270		
	鶏もも肉、皮つき1cm角	9.6	12	18	216		
	だし汁	80	100	150	1800		
	しょうゆ	0.4	0.5	0.8	9		
食塩	0.27	0.3	0.5	6.1			

人数を入力すると、自動計算で総量が出ます。

◆小麦

少々

【料理メモ】 「203:ミートソースバゲティ」  
にんじんと玉ねぎはしんなりするまでよく炒め、工程3で酸味をしっかりと飛ばすことで甘くて濃厚なミートソースに仕上がります。  
【作り方】  
①スパゲティは3等分の長さに折り、茹でてからくっつかないように油(分量外)をまぶしておく  
②にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油をひき、にんじん、玉ねぎをよく炒め、軟らかくなったら豚肉を加え炒める  
③火を止めて小麦粉を振り入れる。粉っぽさがなくなったら、水と調味料を加えてよく煮込み、酸味を飛ばす  
④器に炊いたごはんを盛り、上から3をかける

【料理メモ】 「1232:ブロッコリーとツナのサラダ」  
ブロッコリーは水にさらすと水っぽくなるため、そのまま粗熱をとります。  
【作り方】  
①ブロッコリーは小房に分ける。茹でてそのまま粗熱をとる  
②にんじんは短い細切りにする。にんじん、コーン(缶詰の場合は加熱なし)はそれぞれ茹でて流水にさらして冷ます  
③ツナ缶は油を切る  
④2を絞って水気を切り、1、3、調味料と和える

【作り方】 「1851:野菜スープ(白菜・しめじ)」  
①白菜は1cm四方に切る。しめじは2cm幅に切り、カサの部分は細かく刻む  
②鍋に水、コンソメを入れて煮立て、1を加えて煮る  
③軟らかくなったら塩を加えて味を調える

【作り方】 「2928:七草がゆ風」  
①米は通常通り炊飯する  
②大根、かぶはいちょう切りにする。小松菜は2cm幅に切って茹でる。鶏肉は1cm角に切る  
③鍋にだし汁、大根、かぶを入れて煮立て、鶏肉を入れて煮込む。軟らかくなったらしょうゆと塩で味を調え、小松菜を加える  
④器に炊いたごはんを盛り、上から3をかける

【調理指示表】								
2025年1月7日(火)								
区分	料理名/食品名	未満	以上	職員	総使用量	食品コメント	備考	
午前	【未満除】(午前) 0食	8						
	飲み物							
	飲み物	100			800			
	お菓子							
	せんべい							
	せんべい(朝おやつ)	4			32			
昼食	【未満除】(昼食) 0食	10	10	5				
	ミートドリア							
	米	40	50	75	1275			
	豚ひき肉	19.2	24	36	612			
	にんじん	9.6	12	18	306			
	たまねぎ	19.2	24	36	612			
	油	1.2	1.5	2.3	38.3			
	水	28.8	36	54	918			
	ケチャップ	16	20	30	510			
	中濃ソース	2.4	3	4.5	76.5			
	食塩	0.16	0.2	0.3	5.1			
	こしょう				0	少々		
		上新粉	1.92	2.4	3.6	61.2		
		ブロッコリーとツナのサラダ						
		ブロッコリー	17.6	22	33	561		
	にんじん	7.2	9	13.5	229.5			
	ホールコーン	7.2	9	13.5	229.5			
	ツナ缶(油漬)	3.52	4.4	6.6	112.2			
	マヨドレ	3.52	4.4	6.6	112.2			
	食塩	0.09	0.1	0.2	2.9			
	野菜スープ(白菜・しめじ)							
	はくさい	12	15	22.5	382.5			
	ぶなしめじ	8	10	15	255			
	水	80	100	150	2550			
	コンソメ、アレルゲン不使用	0.4	0.5	0.8	12.8			
	食塩	0.16	0.2	0.3	5.1			
	みかん							
	みかん	24	30	45	765			
	【未満除】(おやつ) 0食	10	10					
おやつ	牛乳							
	牛乳	120	150	225	2700	◆乳		
	七草がゆ風							
	米	32	40	60	720			
	大根	5.6	7	10.5	126			
	かぶ	5.6	7	10.5	126			
	こまつな	12	15	22.5	270			
	鶏もも肉、皮つき1cm角	9.6	12	18	216			
	だし汁	80	100	150	1800			
	しょうゆ	0.4	0.5	0.8	9			
食塩	0.27	0.3	0.5	6.1				

人数を入力すると、自動計算で総量が出ます。

【作り方】 「3313:ミートドリア」  
①にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油をひき、にんじん、玉ねぎをよく炒め、軟らかくなったら豚ひき肉を加え炒める  
②水と調味料を加えて煮込み、酸味を飛ばす。仕上げに水溶き上新粉を加えてとろみをつける  
③器に炊いたごはんを盛り、上からミートソースをかける

【料理メモ】 「1232:ブロッコリーとツナのサラダ」  
ブロッコリーは水にさらすと水っぽくなるため、そのまま粗熱をとります。  
【作り方】  
①ブロッコリーは小房に分ける。茹でてそのまま粗熱をとる  
②にんじんは短い細切りにする。にんじん、コーン(缶詰の場合は加熱なし)はそれぞれ茹でて流水にさらして冷ます  
③ツナ缶は油を切る  
④2を絞って水気を切り、1、3、調味料と和える

【作り方】 「1851:野菜スープ(白菜・しめじ)」  
①白菜は1cm四方に切る。しめじは2cm幅に切り、カサの部分は細かく刻む  
②鍋に水、コンソメを入れて煮立て、1を加えて煮る  
③軟らかくなったら塩を加えて味を調える

【作り方】 「2928:七草がゆ風」  
①米は通常通り炊飯する  
②大根、かぶはいちょう切りにする。小松菜は2cm幅に切って茹でる。鶏肉は1cm角に切る  
③鍋にだし汁、大根、かぶを入れて煮立て、鶏肉を入れて煮込む。軟らかくなったらしょうゆと塩で味を調え、小松菜を加える  
④器に炊いたごはんを盛り、上から3をかける

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	雑菜類	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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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

#### たんぱく質



#### 炭水化物・脂質



#### ビタミン・E



#### ビタミンC



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・給食日より



# 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

# お問い合わせ



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