

2025年01月



# たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名			
					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	調味料
6	月	牛乳 いわしせんべい	スタミナ丼 大根サラダ チンゲン菜スープ	飲むヨーグルト りんご ビスケット	(いわしせんべい) 米 油 砂糖 ごま ビスケット	(牛乳) 豚肉 油揚げ ツナ缶 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ なら にんにく チンゲンサイ かいわれ 大根 コーン缶 りんご	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ
7	火	牛乳 バナナ	豚丼 そうめん汁 ゆかりあえ	牛乳 ビスケット	米 油 そうめん 焼麩 ビスケット	豚肉 牛乳	(バナナ) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ わかめ きゅうり 白菜	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 ゆかり
8	水	ヨーグルト	ごはん みそおでん すまし汁 お浸し	牛乳 ☆ぜんざい	米 さといも 砂糖 白玉粉 あんこ	(ヨーグルト) 鶏肉 豆腐 花かつお 牛乳	人参 <b>こんにゃく</b> 玉ねぎ かいわれ 白菜 法れん草	こんにふ(だし) みそ みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩
9	木	牛乳 みかん	ごはん 鶏肉の揚げ煮 のっぺい汁 ポテトサラダ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 さといも じゃがいも せんべい	鶏肉 牛乳	(みかん) 大根 ごぼう ねぎ きゅうり 人参 コーン缶	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
10	金	野菜ジュース チーズ	ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁 白あえ	牛乳 △一口カステラ	米 砂糖 片栗粉 ごま 一口カステラ	(チーズ) さば 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) しょうが れんこん 玉ねぎ えのきたけ かいわれ 小松菜 人参 <b>糸こんにゃく</b>	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
14	火	牛乳 ウエハース	ドライカレー 冬野菜スープ ヨーグルト	ぶどうジュース ポテトスナック	(ウエハース) 米 油 ポテトスナック	(牛乳) 合びきミンチ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン しょうが トマト缶 かぶ ブロッコリー コーン缶 ぶどうジュース	カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース 塩
15	水	牛乳 みかん	ごはん 炒り鶏 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆黒糖ミルクいろいろ	米 油 砂糖 さといも ごま 上新粉 小麦粉 黒糖	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳	(みかん) <b>こんにゃく</b> れんこん ごぼう 人参 わかめ 白菜 小松菜	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
16	木	ゼリー	ちらし寿司 すまし汁 おかかあえ	牛乳 △ケーキ	米 砂糖 油 ケーキ	卵 さけフレーク 花かつお 牛乳	(ゼリー) かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり かぶ えのきたけ わかめ 白菜 法れん草	こんにふ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
17	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール カレーシチュー ツナサラダ みかん	牛乳 あられ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 あられ	鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	カレールウ マヨ・ドレ
20	月	野菜ジュース チーズ	ごはん 肉うどん 納豆あえ バナナ	カルピス せんべい	米 うどん 油 せんべい	(チーズ) 豚肉 <b>かまぼこ</b> 納豆 カルピス	(野菜ジュース) 白菜 ねぎ もやし しめじ 小松菜 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ
21	火	牛乳 バナナ	かみかみライス 五目汁 酢の物	牛乳 ☆あべかわマカロニ	米 もち米 砂糖 さといも マカロニ きな粉	大豆 ベーコン 油揚げ 牛乳	(バナナ) ごぼう しいたけ 人参 大根 もやし ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢
22	水	牛乳 パイン缶	ごはん ほうれん草スープ 豆腐とひじきのハンバーグ 付け合せ	牛乳 あられ オレンジ	米 片栗粉 油 あられ	豆腐 豚ミンチ 牛乳	(パイン缶) ひじき 玉ねぎ 法れん草 かぶ えのきたけ コーン缶 キャベツ 人参 オレンジ	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素 マヨ・ドレ
23	木	フルーツジュース せんべい	ごはん オニオンスープ 春雨サラダ 豚肉ともやしのごま炒め	△プリン	(せんべい) 米 ごま油 じゃがいも 春雨 油 砂糖 プリン	豚肉 ベーコン	(フルーツジュース) キャベツ もやし しいたけ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ 中華の素 酢 塩
24	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツスープ みかん	牛乳 ソフトあられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 ソフトあられ	鶏肉 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 みかん	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう
27	月	牛乳 みかん	ハヤシライス フレンチサラダ いよかん	牛乳 豆スナック	米 油 砂糖 豆スナック	豚肉 ハム 牛乳	(みかん) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 きゅうり いよかん	ハヤシルウ 酢 塩
28	火	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん ワントンスープ パイン ブロッコリーサラダ	野菜ジュース せんべい チーズ	(ポーロ) 米 ワントンの皮 せんべい	(牛乳) 豚ミンチ ツナ缶 チーズ	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ コーン缶 パナップル 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ
29	水	野菜ジュース チーズ	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 ほうれん草サラダ	牛乳 ☆れんこんチップ	米 油 砂糖 ごま	(チーズ) 豚肉 生揚げ ハム 牛乳	(野菜ジュース) しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ 白菜 かいわれ 法れん草 もやし れんこん	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢
30	木	牛乳 パイン缶	ごはん 中華スープ 白身魚のかりん揚げ ポテトフライ 付け合せ	牛乳 △三色団子	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 三色団子	メルルーサ 牛乳	(パイン缶) しょうが 小松菜 しめじ もやし かいわれ ブロッコリー カリフラワー	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 マヨ・ドレ
31	金	飲むヨーグルト いわしせんべい	ごはん 春雨スープ グリーンサラダ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め	牛乳 バナナ せんべい	(いわしせんべい) 米 片栗粉 油 春雨 せんべい	(飲むヨーグルト) 豚肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー バナナ	塩 酒 カレー粉 中華の素 マヨ・ドレ
毎	土		塩むすび		米			塩

毎月19日は「食育の日」  
☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング  
\* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります  
また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください