

令和7年1月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
4	土	あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいのごどもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。 1/4(土)は家庭より持参、1/6(月)給食センター清掃、準備のため、簡易給食になります。お願いいたします。					パン・牛乳
6	月	牛乳 ごはん さつまいもと南瓜のシチュー いちごのムース(乳卵不使用)	牛乳 鶏肉 鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ	人参 とうもろこし さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ いちごのムース	麦ごはん じゃがいも さつまいも	簡易給食	プチだいやき ＜乳卵不使用＞
7	火	牛乳 ごはん 松島焼き 七草汁 みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ	ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ 春の七草 大根 かぶ 人参 みかん	米 麦 こま パン粉 砂糖		ハートのパイ ＜乳卵不使用＞ (保育所のお米) のむヨーグルト
8	水	牛乳 ごはん 筑前煮 しゅうまい りんご	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 さやいんげん ごぼう れんこん こんにゃく だけのこ しいたけ 生姜 りんご	米 麦 里芋 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖	しゅうまい 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	カルテツリトルクッキー (ほいくしょのおやつ)
9	木	牛乳 カレーライス さつまいものサラダ メロン	牛乳 豚肉 豆乳 まぐろサラダ油揚げ	玉ねぎ 人参 ブルーン グリンピース しめじ りんご ブロッコリー メロン	じゃがいも カレールウ 米 麦 さつまいも ノンエッグマヨネーズ		ファイバーヨーグルト ＜鉄分プラス＞ (ぶどうゼリー)
10	金	牛乳 黒糖ロール かじきの磯辺揚げ じゃがいものスープ オレンジ	牛乳 かじき 卵 青のり 豆腐 油揚げ	生姜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 マッシュルーム とうもろこし オレンジ	黒糖ロール 小麦粉 油 じゃがいも		どらやき (いちご) (フルーツ寒天)
11	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
14	火	牛乳 豆乳 豆腐とほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 牛肉 なたと みそ 豆腐	人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ こんにゃく ほうれん草 人参 えのきたけ しいたけ バナナ	砂糖 米 麦		しろせんべい (ほいくしょのおやつ)
15	水	牛乳 ミニロール 蓮根ハンバーグ キャベツとえのきのスープ みかん	牛乳 焼き豆腐 豚肉 豆乳	人参 玉ねぎ れんこん キャベツ とうもろこし 人参 えのきたけ みかん	ミニロール パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも		ボンデードーナツ (はくとうのジュレ)
16	木	牛乳 ごはん 鮭の生巻焼き けんちん汁 いちご	牛乳 鮭 油揚げ	生姜 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく いちご	米 麦 里芋		かぼちゃプリン (バインゼリー)
17	金	牛乳 米粉ロール(乳含む) ヒレカツ 白菜のスープ オレンジ	牛乳 豚肉	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ オレンジ	米粉ロール(乳含む) 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	ヒレカツ 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	クッキー (ほいくしょのおやつ)
18	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 しいたけ	うどん		パン・牛乳
20	月	牛乳 中華飯 春雨スープ りんご	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 わかめ	人参 白菜 だけのこ ねぎ 玉ねぎ しいたけ テンゲン菜 もやし キャベツ 小松菜 とうもろこし だけのこ りんご	片栗粉 米 麦 砂糖 春雨		ヨーグルト (ほいくしょのおやつ)
21	火	牛乳 菜飯 鶏製豆腐 かぶのみそ汁 みかん	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 鶏肉 みそ	菜飯の素 ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人参 かぶ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋		きなこせんべい (ほいくしょのおやつ)
22	水	牛乳 野菜スティックパン しらすとえびのかき揚げ 冬野菜のスープ バナナ	牛乳 えび しらす 油揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 とうもろこし 白菜 小松菜 人参 かぶ ねぎ しめじ バナナ	野菜スティックパン 小麦粉 油		メープルマフィン ＜乳卵不使用＞ (甘夏ゼリー)
23	木	牛乳 ごはん 切り干し大根の炒り煮 ウインナー オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	切り干し大根 さやいんげん 人参 オレンジ	米 麦 砂糖 里芋 砂糖	ウインナー 0歳児：2本 1歳児：3本 2歳児：4本	やさいかじつゼリー
24	金	牛乳 食パン(1/2) みそ煮込みうどん ひじきのサラダ いちご	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ひじき 竹輪	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ 人参 白菜 とうもろこし いちご	食パン うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	誕生日会	オレンジゼリー
25	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
27	月	牛乳 ごはん 肝臓 もやしのスープ みかん	牛乳 豚肉 なたと	玉ねぎ 人参 竹の子 ピーマン しいたけ テンゲン菜 人参 もやし しめじ だけのこ みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 マロニー		こくさんりんごゼリー
28	火	牛乳 三色丼 なめこのみそ汁 りんご	牛乳 鶏ささみ 鰯系卵 のり 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 なめこ ねぎ りんご	米 麦 砂糖 里芋		のりせんべい (ほいくしょのおやつ)
29	水	牛乳 さつまいもパン ミンチカツ きのこのスープ デコボン	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ 人参 ごぼう デコボン	さつまいもパン パン粉 小麦粉 油 砂糖		いちごプリン
30	木	牛乳 ごはん さわらのねぎみそ焼き 小松菜のすまし汁 メロン	牛乳 さわら みそ 鶏肉 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ メロン	米 麦		さつまいもせんべい
31	金	牛乳 ごはん 大豆の五目煮 花魁のみそ汁 バナナ	牛乳 大豆 鶏肉 竹輪 昆布 みそ 豆腐 わかめ	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく 人参 菜の花 かぶ バナナ	米 麦 砂糖 長芋 花魁		りんごジュース かぼちゃポーロ

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

※保育所で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べ進めてください。

春の七草

1月7日は「人日の節句」で1年で最初の節句です。
お正月で疲れた胃を休めるために、
野菜をたっぷり入れて栄養素を補い、
無病息災を願います。
古代中国の年中行事「人日(じんじつ)」の日に
食べる七草の吸物から七草粥が広まりました。
給食では七草汁を提供します。



1月のオスレシビ 三色丼

乳児<6人分>大人2人 こども2人分

- ・米 180g
- ・鶏ささみ(油揚げ) 150g
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 15g
- ・卵(L) 1個
- ・小松菜 130g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・きざみり 少々

①米を炊く。人参、玉ねぎは粗みじん切。小松菜は1~2cmの食べやすい大きさに切る。
②人参、玉ねぎ、鶏ささみは鍋で炒め、Aで調味する。
小松菜は湯がき、茹で上がった後、冷水にとり、冷やし、水気を切って冷蔵庫に置いておく。卵で鶏系卵を作る。
③炊きあがったご飯に鍋で炒めた人参、玉ねぎ、鶏ささみを入れ、混ぜる。小松菜にBで調味する。
④器に混ぜたご飯をのせて、味をつけた小松菜、鶏系卵をバランスよくのせて、最後にのりをのせて完成。

鶏ささみ・人参・玉ねぎは炊きあがったご飯に混ぜこみます。
味がついたご飯に鶏系卵と小松菜をのせる丼です。

保育所のおやつ

とうもろこしすなっく
くろまめきなこクッキー
おこさませんべい たいあられ
こざかなせんべい わかめせんべい
ミレーフライ クリームビスケット

さつまチップ えびせんべい
あまからせんべい ハートのパイ
しょうゆせんべい ポップコーン
ようじビスケット にしよあられ
スイートコーンおかし
すずかステラ

写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。