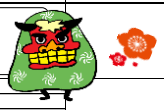
1月　乳児給食献立表

令和７年度
福祉給食センター

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こ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。
よろしくお願いいたします。
1/5（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。



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
5	月	牛乳	牛乳				スイートコーンおかき
		野菜スティックパン			野菜スティックパン		
		さつまいもと南瓜のシチュー	鶏肉	人参　とうもろこし　さやいんげん　かぼちゃ　玉ねぎ	じゃがいも　さつまいも		（ミルクプリン）
		いちごのムース（乳卵不使用）		いちごのムース			
6	火	牛乳	牛乳				プチたいやき<乳卵不使用>
		ごはん			米　麦		
		松風焼き	鶏肉　豆腐　みそ	ねぎ　人参　玉ねぎ　しいたけ	ごま　パン粉　砂糖		
		花麩のすまし汁	花麩	小松菜　人参　ねぎ　白菜	里芋		（いちごプリン）
		メロン		メロン			
7	水	牛乳	牛乳				ソフトクリームヨーグルト<バニラ>
		食卓ロール			食卓ロール		
		カジキの照り焼き	カジキ		砂糖　片栗粉		
		紅白なます		大根　人参	砂糖		
		七草汁	かまぼこ	春の七草　大根　かぶ　人参			（こくさんももゼリー）
		みかん		みかん			
8	木	牛乳	牛乳			だし巻き卵 0歳児：1切 1歳児：2切 2歳児：3切	ポテトスナック
		ごはん			米　麦		
		筑前煮	鶏肉	人参　さやいんげん　ごぼう　れんこん　こんにゃく　たけのこ　しいたけ	里芋　砂糖		
		だし巻き卵	卵		砂糖		
		オレンジ		オレンジ			
9	金	牛乳	牛乳				こんぶあられ
		米粉ロール			米粉ロール		
		ヒレカツ	豚肉		小麦粉　パン粉　油		
		きのこのスープ	鶏肉　油揚げ	しめじ　えのきたけ　しいたけ　人参　ごぼう			アップルジュース
		バナナ		バナナ			
10	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		あんかけ焼きそば	豚肉	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		
13	火	牛乳	牛乳				ことりのちぎりパン
		ごはん			米　麦		
		鮭の塩焼き	鮭				
		けんちん汁	油揚げ	人参　大根　ごぼう　ねぎ　しいたけ　こんにゃく	里芋		（こめこのまあるいパン&いちごジャム）
		いちご		いちご			
14	水	牛乳	牛乳				おはぎ
		黒糖ロール			黒糖ロール		
		蓮根ハンバーグ	焼き豆腐　豚肉　豆乳	人参　玉ねぎ　れんこん	パン粉　片栗粉　砂糖		
		キャベツとえのきのスープ		キャベツ　とうもろこし　人参　えのきたけ	じゃがいも		
		みかん		みかん			
15	木	牛乳	牛乳			りんご 0・1歳児 ：コンポート	あげせんべい<塩味>
		牛丼	牛肉　なると	人参　玉ねぎ　さやいんげん　ねぎ　こんにゃく	砂糖　米　麦		
		豆腐とほうれんそうのみそ汁	みそ　豆腐	ほうれんそう　人参　えのきたけ　しいたけ			（アセロラゼリー）
		りんご		りんご			
16	金	牛乳	牛乳			鶏肉のみそ焼き 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	ヨーグルト
		食パン			食パン		
		鶏肉のみそ焼き	みそ　鶏肉		砂糖		
		じゃがいものスープ	豆腐　油揚げ	玉ねぎ　人参　チンゲンサイ　マッシュルーム　とうもろこし	じゃがいも		（こつぶじゃがあられ）
		デコポン		デコポン			
17	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		焼きうどん	鶏肉　油揚げ	人参　ほうれんそう　しいたけ	うどん		
19	月	牛乳	牛乳			ウインナー 0歳児：2本 1歳児：3本 2歳児：4本	かえるまんじゅう
		ごはん			米　麦		
		切干大根の炒り煮	鶏肉　油揚げ	切干大根　さやいんげん　人参	砂糖　里芋		
		ウインナー	豚肉		砂糖		（りんごのジュレ）
		オレンジ		オレンジ			
20	火	牛乳	牛乳				サラダせんべい
		菜飯		菜飯の素	米　麦		
		揚製豆腐	豆腐　鶏肉　卵	ねぎ　しいたけ	砂糖　片栗粉		（いしやきいもふうわがし）
		かぶのみそ汁	鶏肉　みそ	玉ねぎ　人参　かぶ	里芋		やさいジュース
		みかん		みかん			
21	水	牛乳	牛乳				マスカットゼリー
		ミニロール（1/2）			ミニロール		
		みそ煮込みうどん	鶏肉　油揚げ　みそ	人参　ほうれんそう　ねぎ　しいたけ	うどん		
		ひじきのサラダ	ひじき　竹輪	人参　白菜　とうもろこし	砂糖　ノンエッグマヨネーズ　ごま		
		バナナ		バナナ			
22	木	牛乳	牛乳			りんご 0・1歳児 ：コンポート	みかんのジュレ
		中華飯	豚肉　なると	人参　白菜　たけのこ　ねぎ　玉ねぎ　しいたけ　チンゲンサイ	片栗粉　米　麦　砂糖		
		春雨スープ	豆腐　わかめ	もやし　キャベツ　小松菜　とうもろこし　たけのこ	春雨		
		りんご		りんご			
23	金	牛乳	牛乳				えいじビスケット
		レーズンパン（乳なし）			レーズンパン		
		きすと南瓜の天ぷら	きす	かぼちゃ	小麦粉　油		
		冬野菜のスープ	油揚げ　ベーコン	白菜　小松菜　人参　かぶ　ねぎ　しめじ			（キヌアあられ）
		いちご		いちご			
24	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		焼きそば	豚肉	人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　もやし	焼きそばめん		
26	月	牛乳	牛乳			りんご 0・1歳児 ：コンポート	フルーツかんてん
		ごはん			米　麦		
		酢豚	豚肉	玉ねぎ　人参　竹の子　ピーマン　しいたけ	片栗粉　砂糖　ごま油		
		もやしのスープ	なると	チンゲンサイ　人参　もやし　しめじ　たけのこ	片栗粉　ごま油　でんぷん麺		
		りんご		りんご			
27	火	牛乳	牛乳				ぎゅうにゅうパン
		三色丼	鶏ささみ　錦糸卵　のり	人参　玉ねぎ　小松菜	米　麦　砂糖		
		なめこのみそ汁	豆腐　わかめ　油揚げ　みそ	人参　大根　なめこ　ねぎ	里芋		（こめこのまあるいパン&りんごジャム）
		みかん		みかん			
28	水	牛乳	牛乳				いちごゼリー
		さつまいもパン（1/2）			さつまいもパン		
		マカロニのケチャップ煮	鶏肉	玉ねぎ　人参　ピーマン　マッシュルーム　しめじ	マカロニ		
		かぶの豆乳みそスープ	ハム　豆乳　みそ	玉ねぎ　人参　かぶ	里芋		
		デコポン		デコポン			
29	木	牛乳	牛乳				うすやきせんべい
		ごはん			米　麦		
		さわらのみそ煮	さわら　みそ	生姜	砂糖 片栗粉		
		小松菜のすまし汁	鶏肉　かまぼこ	小松菜　人参　しめじ			はっこうにゅう（ぼいくしょのおちゃ）
		メロン		メロン			
30	金	牛乳	牛乳			誕生日会	オレンジゼリー
		クロワッサン（乳含む）			クロワッサン		
		メンチカツ	牛肉　豚肉　豆腐　豆乳	人参　玉ねぎ	パン粉　小麦粉　油　砂糖		
		白菜のスープ		白菜　玉ねぎ　人参　しめじ	じゃがいも		
		バナナ		バナナ			
31	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		あんかけうどん	鶏肉　油揚げ	人参　ほうれんそう　しいたけ　ねぎ	うどん　片栗粉		

日本の伝統料理を

今年一年も元気に過ごせることを願って、1/6～8は乳児さんも食べやすいおせち料理を取り入れました。

【松風焼き】
松風焼きは表面にケシの実（給食ではごま）をまぶし、裏には何もつけない特徴から「隠し事のない正直な心」を意味します。

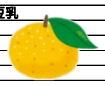
【紅白なます】
平和を願う一品です。

【筑前煮】
大根・人参・こんにゃくのように「ん」のつく食材は「運」がつくとされ、縁起が良いとされています。
れんこんは穴が空いており、向こう側を見渡せることから、「将来への見通しがよくなるように」という願いが込められています。
食べやすいようにやわらかく煮て、提供します。

春の七草

1/7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、
野菜をたっぷりいれて栄養素を補い、
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。

せり
なずな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな
すずしろ



※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。

1月のおススメレシピ　三色丼

レシピ掲載

乳児<6人分>大人2人　こども2人分
- 米　180g
- 鶏ささみ（油漬け）150ｇ
- 人参　30ｇ
- 玉ねぎ　15ｇ

A
- 砂糖　小さじ1
- 醤油　大さじ2/3
- みりん　小さじ1/2

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

①米を炊く。人参、玉ねぎは粗みじんに切る。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、茹で上がったら、冷水にとり、冷やし、水気を切って冷蔵庫にいれておく。卵で錦糸卵を作る。
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、錦糸卵をバランスよくのせて、最後にのりをのせて完成。

午前おやつ・延長おやつ
- 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
- さつまいもせんべい
- ミレーフライ
- クリームせんべい
- ミニボーロ