



今月登場する旬の食材・果物
りんご・みかん
えび・白玉粉・さといも
など

1がっ 給食献立表



*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは【乳児】
3歳・4歳・5歳クラスは【幼児】欄をご覧ください。

きょうしやく		ざいよう	おやつ		のみもの	ざいよう
あけましておめでとうございます。ことしもよろしくおながいいたします♪						
4 土	かれーらいす むぎちゃ りんごゼリー	市販レトルトカレー・アルファ化米/麦茶/市販りんごゼリー	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児			
6 月	さけちゃーはん さつまいものきんぴら たまねぎとえのきのみそしる	七分つき米・押麦・冷凍サケフレーク・冷凍コン・人参・長ねぎ・サラダ油・塩・醤油/さつまいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/玉ねぎ・えのきたけ・味噌	幼児	やさおにぎり(しょうゆまよねーず) たべにほし		七分つき米・醤油・塩・粉削り・醤油・エックフリーマヨネーズ/麦茶 【2才〜食べ煮干し】 【乳児かぶ・かぶ葉・塩・醤油/牛乳】
			乳児	やさおにぎり(しょうゆまよねーず) かぶのすーぶ 2さい〜たべにほし		
7 火	あわりごはん ★じゃがいものあまからさん もやしいため こまつなとはるさめのみそしる	七分つき米・あわ/じゃがいも・鶏もも肉・片栗粉・揚げ油・醤油・洗糖・みりん・酒/もやし・にら・人参・塩・サラダ油・醤油/小松菜・緑豆春雨・醤油・塩	幼児	ななくさがゆそうすい にほしごまちっぷ		七分つき米・大根・かぶ・かぶ葉・塩・醤油/麦茶 【2才〜食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児牛乳】
			乳児	ななくさがゆそうすい 2さい〜にほしごまちっぷ		
8 水	★なめだけごはん さけのさいきょうやき になます とうふともすくのみそしる	七分つき米・あわ/えのきたけ・みりん・醤油/生鮭・洗糖・醤油・みりん・酒・白味噌/大根・人参・干し椎茸・洗糖・塩・酢・醤油/白ごま/絹こし豆腐・もすく・こねぎ・味噌	幼児	むーちい みかん		さつまいも・白玉粉・片栗粉・黒砂糖・きな粉・上白糖・塩/牛乳/みかん 【乳児さつまいも・きな粉・黒砂糖/牛乳/キャベツ・冷凍コン・塩/みかん】
			乳児	さつまいもきなこ きゃべつとこーんのすーぶ みかん		
9 木	★すばげってい みーとそーす かぶそてー わかめすーぶ	スパゲッティ・オリーブ油・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・セロリ・ホールトマト缶・にんにく・オリーブ油・トマトピューレ・トマトクチャップ・洗糖・塩/かぶ・かぶ葉・人参・ベーコン・にんにく・オリーブ油・塩・醤油・鶏ささみ・酒・片栗粉・カットわかめ・ごま油・塩・醤油	幼児	こめこのきやろふけーき		米粉・ベーキングパウダー・キャロブ粉・りんごジュース・洗糖・サラダ油・豆乳・乳糖/飲むヨーグルト 【乳児おつゆ・長ねぎ・味噌】
			乳児	こめこのきやろふけーき ふとながねぎのみそしる		
10 金	あわりごはん とうふのまつかぜやき しゅんぎくのおかかに のっぺいじる	七分つき米・あわ/木綿豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・サラダ油・味噌・洗糖・醤油・パン粉・酒/春菊・ほうれん草・もやし・醤油・粉削り/大根・しらたき・人参・さといも・醤油・塩・片栗粉	幼児	だまこもちぜんざい みかん		小豆・上白糖・塩・だまこもち/みかん 【乳児小豆・上白糖・塩・さつまいも/牛乳】
			乳児	さつまいもぜんざい みかん		
11 土	かれーびらふ ほうれんそういため たまねぎのすーぶ みかん	七分つき米・塩・カレー粉・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・カレー粉・塩/ほうれん草・ベーコン・塩・冷凍コン・サラダ油/鶏もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩/みかん	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児			
13 月	せいじんのひ					
14 火	ゆかりごはん ★しゅうまい(えびいり) やさしいため ふとこまつなのみそしる	七分つき米・きび・ゆかり・シウマイの皮・むぎえび・豚ひき肉・塩・醤油・酒・洗糖・ごま油・玉ねぎ・片栗粉・干し椎茸・冷凍コン/片栗粉・もやし・人参・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩・醤油/おつゆ・小松菜・味噌	幼児	★とうふどーなっつ		薄力粉・ベーキングパウダー・絹こし豆腐・上白糖・揚げ油・乳糖/牛乳 【乳児さつまいも・長ねぎ・醤油・塩】
			乳児	とうふどーなっつ さつまいものすましじる		
15 水	★びーまんふりかけごはん ぶりのてりやき はくさいとにんじんのびたし わかめとながねぎのみそしる	七分つき米・ピーマン・ちりめんじゃこ・粉削り・サラダ油・洗糖・みりん・醤油/ぶり・醤油・みりん・生姜/白菜・人参・醤油・粉削り/生わかめ・長ねぎ・醤油・塩	幼児	やさいやきそば りんご		蒸し中華麺・ベーコン・もやし・きゃべつ・人参・サラダ油・ウスターソース・中濃ソース/麦茶/りんご 【乳児かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩/牛乳/みかん】
			乳児	やさいやきそば かぼちゃすーぶ みかん		
16 木	あわりごはん ★とりのからあげあおりのふうみ 0.1才:とりのあおりのふうみやき はすのきんぴら たまねぎとちんげんさいのみそしる	七分つき米・あわ/鶏もも肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・曹のり・揚げ油/はす・人参・白滝・ごま油・みりん・醤油/玉ねぎ・青梗菜・味噌	幼児	ういんなーむしばん		ホットケーキミックス・上白糖・塩・豆乳・ウインナー/飲むヨーグルト 【木綿豆腐・緑豆春雨・醤油・塩】
			乳児	ういんなーむしばん とうふとはるさめのみそしる		
17 金	まるばん ★とりにくのみりんやき ★ぶろっこりーそてー ばすたすーぶ	丸パン/鶏もも肉・醤油・みりん・酒・サラダ油/ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・サラダ油・塩/ABCマカロニ・冷凍コン・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・塩	幼児	とりおこわ		もち米・七分つき米・鶏もも肉・酒・人参・醤油・酒・塩/麦茶 【乳児牛乳・ほうれん草・じゃがいも・味噌】
			乳児	とりおこわ ほうれんそうと じゃがいものみそしる		
18 土	つないりすばげってい じゃがいものまよいため とうふとわかめのみそしる みかん	スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・にんにく・セロリ・ホールトマト缶・トマトクチャップ・塩・オリーブ油・じゃがいも・人参・冷凍コン・エックフリーマヨネーズ・塩/木綿豆腐・カットわかめ・醤油・塩	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児			

試食会
お迎え前に
お立ち寄りください。



20	きびりごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつとこーんのそてー だいこんとなめこのみそしる	「おてつだい」 ぶどうぐみ たまねぎの かわむき	七分つき米・きび/豚肩ロース・豚も も肉・酒・みりん・醤油・生姜・玉 ねぎ・サラダ油/キャベツ・もやし・ 人参・冷凍コーン・サラダ油・塩/大 根・なめこ・味噌	幼児 こめこむしばん		米粉・ベーキングパウダー・上白 糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳 【乳児:春雨・人参・塩・醤油】
21	あわりごはん じゃがいものあまからさん もやしのため こまつなとはるさめのすましじる		七分つき米・あわ/じゃがいも・鶏も も肉・片栗粉・揚げ油・醤油・ 洗糖・みりん・酒/もやし・にら・人 参・塩・サラダ油・醤油/小松菜・緑 豆春雨・醤油・塩	幼児 やさいぞうすい にほしごまちっぴ		七分つき米・かぶ・かぶ菜・塩・ 醤油/麦茶 【2才～食べ煮干し・白ごま・洗 糖・醤油】 【乳児:牛乳】
22	なめたけごはん さけのさいきょうやき になます とうふともずくのみそしる		七分つき米・あわ・えのきたけ・み りん・醤油/生鮭・洗糖・醤油・み りん・酒・白味噌/ひり・醤油・み りん・生姜/大根・人参・干し椎茸・洗 糖・塩・酢・醤油・白ごま/絹ごし豆 腐・もすく・こねぎ・味噌	幼児 おかかやきおにぎり みかん	りんごぐみ 調理保育	七分つき米・塩・醤油・粉削り・ 醤油・みりん/麦茶/みかん 【乳児:牛乳/キャベツ・冷凍コー ン・塩】
23	すばげっていきーとそーす かぶそてー わかめすーび		スパゲッティ・オリーブ油・豚ひき肉・ 大豆水煮・玉ねぎ・セロリー・ホルト マト田・にんにく・オリーブ油・トマ トピューレ・トマトケチャップ・洗糖・塩 /かぶ・かぶ菜・人参・ベーコン・に んにく・オリーブ油・塩・醤油・鶏さ さみ・酒・片栗粉・カットわかめ・ごま 油・塩・醤油	幼児 こめこのきやろぶけーき		米粉・ベーキングパウダー・キャ ロブ粉・りんごジュース・洗糖・ サラダ油・豆乳・粉糖/飲むヨー グルト 【乳児:おつゆ・長ねぎ・味 噌】
24	あわりごはん とうふのまつかぜやき しゅんぎくのおかか のっぺいじる		七分つき米・あわ/木綿豆腐・鶏ひき 肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・サラ ダ油・味噌・洗糖・醤油・パン粉・ 酒/春菊・ほうれん草・もやし・醬 油・粉削り/大根・しらたき・人参・ さいも・醤油・塩・片栗粉	幼児 とりときやべつのおー みかん		鶏もも肉・米粉・キャベツ・人 参・小葱・塩・醤油・ごま油/み かん 【乳児:牛乳】
25	かれーぴらふ ほうれんそういため たまねぎのすーび みかん		七分つき米・塩・カレー粉・鶏もも 肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・カ レー粉・塩/ほうれん草・ベーコン・ 塩・冷凍コーン・サラダ油/鶏もも 肉・酒・人参・玉ねぎ・塩/みかん	幼児 おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
27	ちきんかれーらいす ちやぶちえ むぎちや りんごぜりー	「おてつだい」 みかんぐみ たまねぎの かわむき	七分つき米・押麦/豚もも肉・酒・ じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんに く・りんご・アラカルカレールー/サ ラダ油・豆乳/豚もも肉・にんに く・醤油・洗糖・みりん・ごま油・ 緑豆春雨・ピーマン・人参・もやし・ 玉ねぎ・サラダ油・塩	幼児 こくとうちんすこ		薄力粉・上白糖・黒砂糖・ラード /牛乳 【乳児:トマト・玉ねぎ・塩】
28	ゆかりごはん しゅうまい(えびいり) やさしいため ふとこまつなのみそしる		七分つき米・きび/ゆかり/シウマイ イの皮・むきえび・豚ひき肉・塩・ 醤油・酒・洗糖・ごま油・玉ねぎ・ 片栗粉・干し椎茸・冷凍コーン/もやし・ 人参・玉ねぎ・ベーコン・オ リーブ油・塩・醤油/おつゆ・小松 菜・味噌	幼児 とうふどーなっつ		薄力粉・ベーキングパウダー・絹 ごし豆腐・上白糖・揚げ油・粉糖 /牛乳 【乳児:さつまいも・長ねぎ・醬 油・塩】
29	ぴーまんふりかけごはん ◎ぶりのてりやき はくさいとにんじんのびたし わかめとながねぎのすましじる	しゃっちゃん おさかばやさん 	七分つき米・ピーマンちりめん じゃこ・粉削り・サラダ油・洗 糖・みりん・醤油/ぶり・醤油・ みりん・生姜/白菜・人参・醤油・ 粉削り/生わかめ・長ねぎ・醬 油・塩	幼児 やさいやきそば りんご		蒸し中華種・ベーコン・もやし・ きゃべつ・人参・サラダ油・ウス ターソース・中濃ソース/麦茶/り んご 【乳児:かぼちゃ・玉ねぎ・醬 油・塩/牛乳/みかん】
30	あわりごはん とりのからあげあおのりふうみ 0.1才:とりのあおのりふうみやき はすのきんぴら たまねぎとちんげんさいのみそしる		七分つき米・あわ/鶏もも肉・ 酒・醤油・生姜・片栗粉・青の り・揚げ油/はす・人参・白滝・ ごま油・みりん・醤油/玉ねぎ青 梗菜・味噌	幼児 ういんなーむしばん		ホットケーキミックス・上白糖・ 塩・豆乳・ワインナー/飲むヨー グルト 【木綿豆腐・緑豆春雨・醤油・ 塩】
31	まるばん とりにくのみりんやき ぶろっこりーそてー ばすたすーび		丸パン/鶏もも肉・醤油・みりん・酒・ サラダ油/フロッキー・玉ねぎ・ペ ーコン・しめじ・サラダ油・塩/ABCマカ ロ・冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・ キャベツ・塩	幼児 とりおこわ		もち米・七分つき米・鶏もも肉・ 酒・人参・醤油・酒・塩/麦茶 【乳児:牛乳・ほうれん草・じゃ がいも・味噌】

	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	塩分	食物繊維
1.2歳	530	17.6	15.3	173	2.0	128	0.24	0.18	16	2.0	4.5
3.4.5歳	555	18.8	14.1	139	2.5	117	0.26	0.14	16	2.1	5.1

今日の献立のわらい

- *季節感を取り入れた食品の種類、料理の種類を増やしていきます。
- *運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームを持たせます。
- *咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

*献立は、食材の都合により変更することがあります。
*りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児のみかんに変更して提供します。
*献立の★マークは5才ぶと組のリクエストメニューです。

1がっ!
おいしい
旬のたべもの

魚…すずき・かます・すけそうだら
ぶり・ひらめ・金目鯛・かに

野菜…小松菜・フロッキー・春菊
ほうれん草・人参・れんこん
うど・ごぼう・セロリ
生しいたけ・白菜・ねぎ・大根
チンゲン菜

果物…りんご・みかん・レモン・いちご

試食会を予定しています。
日時:令和7年1月17日(金)
場所:調理室前にて
※メニューについては、日が近くなりましたら調理室のお飾り欄にてお知らせします。
※当日はお子様のお迎えの前に寄っていただき、試食をお願いします。
食器等も掲示しますので、ぜひご覧ください。