

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※1～2歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトが付きまます。

※1～2歳は乳児、3～5歳は幼児を見てください。(2歳は1/14(火)より幼児を見てください。)

※1/4(土)の朝おやつは納品の関係により、りんごジュースになります。

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
4 土	油揚げと野菜のうどん ツナとじゃが芋の煮つけ 市販ゼリー	うどん(乾麺) 油揚げ 大根 人参 長葱 干し椎茸/ツナ じゃがいも 玉葱 人参	幼児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
6 月	混ぜ込みいなり ひりゅうず 大根と若布の味噌汁	七分付き米 白ごま 油揚げ 人参/ 木綿豆腐 人参 長葱 ひじき やま といも/大根 わかめ	幼児 スコーンの苺ジャム添え 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 苺ジャム (乳児: かぶ 人参)
			乳児 スコーンの苺ジャム添え かぶのスープ	
7 火	梅としらすのチャーハン 炒り豆腐 のっぺい汁	七分つき米 押麦 練り梅 しらす干 し 長葱 青梗菜 白ごま/木綿豆腐 人参 油揚げ さやいんげん 干し椎 茸/大根 こんにゃく 白菜 人参 里芋	幼児 七草がゆ風雑炊 みかん	七分つき米 大根 かぶ か ぶ菜 白ごま 
			乳児 七草がゆ風雑炊 みかん	
8 水	ごはん(あわ入り) 鱈の照り焼き 煮なます 豆腐となめこの味噌汁	七分つき米 あわ/鱈 生姜/大根 人 参 干し椎茸 白ごま/豆腐 なめこ 長葱	幼児 ツナパイ 牛乳	パイシート じゃが芋 玉葱 ツナ チーズ コーン(缶) カレー粉 (乳児: キャベツ さやいんげ ん 玉葱)
			乳児 ツナパイ キャベツスープ	
9 木	★コーンご飯 ★豆腐ハンバーグごまソース 小松菜の磯和え煮 キャベツと豚バラの味噌汁	七分付き米 コーン(缶)/木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 練りご ま/小松菜 人参 もやし 刻み海苔/ 豚バラ キャベツ 人参 にんにく	幼児 キャラメルクリームサンド 飲むヨーグルト	食パン(乳・卵なし)生クリー ム チーズ コーン(缶) (乳児: ほうれん草 鶏もも 肉)
			乳児 キャラメルクリームサンド ほうれん草スープ	
10 金	★スパゲッティミートソース かぶのソテー ほうれん草と鶏肉のスープ	スパゲッティ(乾) 豚挽肉 玉葱 セ ロリ トマト(缶) にんにく トマト ピューレ トマトケチャップ/ほうれ ん草 鶏もも肉	幼児 お麩のぜんざい みかん お茶	小豆 おつゆ麩 
			乳児 お麩のぜんざい みかん お茶	
11 土	ごはん 鶏のみりん焼き 肉じゃが煮 麩と小松菜の味噌汁	七分付き米/鶏もも肉/じゃがいも 人 参 豚挽肉 玉葱 さやいんげん/お つゆ麩 小松菜	幼児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
14 火	ごはん(きび入り) 甘塩鮭 白菜と人参のおかか煮 小松菜とえのき草の味噌汁	七分付き米 きび/鮭/白菜 人参 か つお節/小松菜 えのき草 長葱	幼児 焼きそば お茶	蒸し中華麺 豚もも肉 人参 キャベツ さやえんどう あ おのり (乳児: 大根 ほうれん草)
			乳児 焼きそば 大根とほうれん草のすまし汁	
15 水	★カレーライス (乳児: ミルクカレー) 切干大根の煮物 飲むヨーグルト	七分つき米 押麦 豚もも肉 じゃが 芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレーウ 牛乳 スキムミルク(乳 児: 薄力粉 バター 牛乳)/切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげ ん	幼児 黒ゴママフィン 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 黒ゴマ (乳児: 玉葱 えのき草)
			乳児 黒ゴママフィン 玉葱とえのきの味噌汁	
16 木	★ごま塩ご飯(きび入り) ★鶏のから揚げ ほうれん草と春雨の炒め物 豆腐とえのきの味噌汁	七分付き米 きび 黒ゴマ/鶏もも肉 しょうが 片栗粉/ほうれん草 緑豆 春雨 豚ロース もやし ごま油/木 綿豆腐 えのき草 長葱	幼児 若布の甘辛クッキー 牛乳	薄力粉 わかめ ごま油 豆 乳 (乳児: 人参 豚もも肉 玉 葱)
			乳児 若布の甘辛クッキー 人参と玉葱のスープ	
17 金	★おかか入りかけご飯(あわ入り) 豚肉のブルコギ もやしの中華炒め 冬瓜のスープ	七分付き米 あわ 鯉節 白ごま 青 のり/豚ロース 豚もも肉 長葱 ニ ラ 白ごま/もやし 小松菜 人参 えのき草/鶏もも肉 冬瓜 人参 干 し椎茸	幼児 きな粉ドーナツ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 きな粉 (乳児: かぶ かぶ菜)
			乳児 きな粉ドーナツ かぶのすまし汁	
18 土	油揚げと野菜のうどん ツナとじゃが芋の煮つけ 市販ゼリー	うどん(乾麺) 油揚げ 大根 人参 長葱 干し椎茸/ツナ じゃがいも 玉葱 人参	幼児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
20 月	混ぜ込みいなり ひりゅうず 豚汁	七分付き米 白ごま 油揚げ 人参/ 木綿豆腐 人参 長葱 ひじき やま といも/豚もも 里芋 人参 大根 白菜 長葱 ごぼう	幼児 スコーンの苺ジャム添え 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 苺ジャム (乳児: かぶ 人参)
			乳児 スコーンの苺ジャム添え かぶのスープ	

さくらんぼ組  
幼児食開始!

かりん組・おにぎり作り

21	火	梅としらすのチャーハン 炒り豆腐 のっぺい汁 <b>かえて組・餃子作り</b>	七分つき米 押麦 練り梅 しらす干し 長葱 青梗菜 白ごま/木綿豆腐 人参 油揚げ さやいんげん 干し椎茸/大根 こんにゃく 白菜 人参 里芋	幼児 ほうとううどん みかん 乳児 ほうとううどん みかん	うどん(乾麺) 長葱 人参 南瓜 小松菜 
		ごはん(あわ入り) 鰯の照り焼き 煮なます 豆腐となめこの味噌汁	七分つき米 あわ/鱈 生姜/大根 人参 干し椎茸 白ごま/豆腐 なめこ 長葱	幼児 ツナパイ 牛乳 乳児 ツナパイ キャベツスープ	パイシート ジャガ芋 玉葱 ツナ チーズ コーン(缶) カレー粉 (乳児:キャベツ さやいんげん 玉葱)
23	木	★コーンご飯 ★豆腐ハンバーグごまソース 小松菜の磯和え煮 キャベツと豚バラの味噌汁	七分つき米 コーン(缶)/木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 練りごま/小松菜 人参 もやし 刻み海苔/豚バラ キャベツ 人参 にんにく	幼児 キャラメルクリームサンド 飲むヨーグルト 乳児 キャラメルクリームサンド ほうれん草スープ	食パン(乳・卵なし)生クリーム (乳児:ほうれん草 鶏もも肉)
		★スバゲッティミートソース かぶのソテー ほうれん草と鶏肉のスープ	スバゲッティ(乾) 豚挽肉 玉葱 セロリ トマト(缶) にんにく トマトピューレ トマトケチャップ/ほうれん草 鶏もも肉	幼児 五平餅 お茶 ベビーチーズ 乳児 五平餅 さつま芋の味噌汁	七分つき米 しらす干し 小葱 (乳児:さつま芋 長葱)
25	土	ごはん 鶏のみりん焼き 肉じゃが煮 麩と小松菜の味噌汁	七分つき米/鶏もも肉/じゃがいも 人参 豚挽肉 玉葱 さやいんげん/おつゆ麩 小松菜	幼児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース 乳児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
		★マーボー豆腐丼 野菜のうま煮 白菜スープ	七分つき米 きび 木綿豆腐 豚挽肉 長葱 干し椎茸 人参 しょうが にんにく さやいんげん/じゃがいも 人参 玉葱 鶏もも肉 さやいんげん/白菜 豚もも肉 コーン(缶) 青梗菜	幼児 マカロニあべかわ 牛乳 乳児 マカロニあべかわ 小松菜のすまし汁	マカロニ きな粉 白ごま 黒砂糖 (乳児:小松菜 えのき茸)
28	火	ごはん(きび入り) 甘塩鮭 白菜と人参のおかか煮 小松菜とえのき茸の味噌汁	七分つき米 きび/鮭/白菜 人参 かつお節/小松菜 えのき茸 長葱	幼児 焼きそば お茶 乳児 焼きそば 大根とほうれん草のすまし汁	蒸し中華麺 豚もも肉 人参 キャベツ さやえんどう あおのり (乳児:大根 ほうれん草)
		★カレーライス (乳児:ミルクカレー) 切干大根の煮物 飲むヨーグルト	七分つき米 押麦 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレールウ 牛乳 スキムミルク(乳児:薄力粉 バター 牛乳/切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげん)	幼児 黒ゴママフィン 牛乳 乳児 黒ゴママフィン 玉葱とえのきの味噌汁	薄力粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 黒ゴマ (乳児:玉葱 えのき茸)
30	木	★ごま塩ご飯(きび入り) ★鶏のから揚げ ほうれん草と春雨の炒め物 豆腐とえのきの味噌汁	七分つき米 きび 黒ゴマ/鶏もも肉 しょうが 片栗粉/ほうれん草 緑豆 春雨 豚ロース もやし ごま油/豆腐 えのき茸 長葱	幼児 若布の甘辛クッキー 牛乳 乳児 若布の甘辛クッキー 人参と玉葱のスープ	薄力粉 わかめ ごま油 豆乳 (乳児:人参 豚もも肉 玉葱)
		梅ぼしご飯 里芋コロッケ フロccoliリーマヨ炒め 冬瓜スープ	七分つき米 きび 梅干し/里芋 じゃが芋 豚挽肉 玉葱 薄力粉 パン粉/フロccoliリー 人参 コーン(缶) マヨネーズ(卵なし)/鶏もも肉 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 豚バラともやしのフォー ベビーチーズ 乳児 豚バラともやしのフォー みかん缶	米の麺 豚バラ肉 もやし キャベツ 小葱 にんにく

	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才	531 kcal	19.3g	16.0g	223mg	2.3mg	168µgRE	0.26mg	0.22mg	14mg	2.2g	5.1g
3~5才	611 kcal	22.0g	17.9g	205mg	2.6mg	176µgRE	0.31mg	0.21mg	13mg	2.5g	6.1g

※献立は都合により変更する場合がございます。

### 【1月の献立のねらい】

- ①食品・料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
- ②献立、おやつにボリュームをもたせます。
- ③咀嚼力をつけられるような献立を取り入れます。

### 【旬の食材】

魚…すずき・かます・すけとうだら・鰯・ひらめ・金目鯛・かに  
野菜…小松菜・フロccoliリー・ほうれん草・人参・蓮根・うど  
ごぼう・セロリ・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



### ★の献立はけやき組さんからのリクエスト②



### さくらんぼ組の食事が幼児食に変わります!

1/14(火)から、さくらんぼ組の食事が幼児食に変わります。幼児食になると、朝のおやつがなくなりますので、朝ごはんはしっかり食べてください。また、食具はスプーンの柄が細くなったり、フォークを使うようになります。少しずつ、ゆっくり慣れていきましょう。