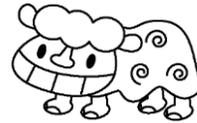


1月



幼児食



2025年

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

曜日	献立名	主な食材			おやつ	曜日	献立名	主な食材(昼食)			おやつ
		赤	黄	緑				赤	黄	緑	
4 (土)	○煮込みうどん ○ブロッコリー和え ○果物	鶏肉	うどん	人参・玉葱 小松菜 ブロッコリー オレンジ	○おにぎり (わかめ)	18 (土)	○チャーハン ○野菜マヨ焼き ○みそ汁 ○果物	豚ひき肉	米	人参・玉葱 ピーマン ブロッコリー 南瓜・大根 わかめ オレンジ	○ポテコ ○牛乳
6 (月)	○チキンカレーライス ○切干大根サラダ ○わかめスープ ○果物	鶏肉	米 じゃが芋 麩	玉葱・人参 胡瓜・わかめ 切干大根 オレンジ	○ホットケーキ ○牛乳	20 (月)	○タコライス ○いんげんソテー ○みそ汁 ○果物	豚ひき肉 チーズ	米	玉葱・人参 キャベツ トマト・大根 いんげん パプリカ わかめ バナナ	○じゃが芋もち ○牛乳
7 (火)	○白ご飯 ○魚のかば焼き ○人参しりしり ○みそ汁 ○果物	白身魚 鶏卵 ツナ缶	米	生姜・人参 玉葱・大根 キャベツ りんご	○みたらし団子 ○牛乳	21 (火)	○白ご飯 ○魚の香味焼き ○冬瓜のそぼろ煮 ○みそ汁 ○果物	白身魚 豚ひき肉	米	生姜・ニラ 人参・玉葱 大根・わかめ 冬瓜 オレンジ	○アップルパイ ○牛乳
8 (水)	弁当会				○クリームパン ○牛乳	22 (水)	○コッペパン ○マカロニグラタン ○キャベツのごま和え ○コンソメスープ ○果物	鶏肉 チーズ 牛乳 バター	コッペパン マカロニ じゃが芋	玉葱・人参 ブロッコリー マッシュ ルーム缶 コーン缶 胡瓜 キャベツ ほうれん草	○おにぎり (昆布)
9 (木)	○三色丼 ○ナムル ○みそ汁 ○果物	豚肉 鶏卵	米	人参・もやし 小松菜 パプリカ 大根・えのき わかめ ゼリー	○ベイクドポテト ○牛乳	23 (木)	○白ご飯 ○チキンのコーンフレーク 焼き ○野菜炒め ○みそ汁 ○果物	鶏肉 豚肉 豆腐	米 コーン フレーク しらたき	キャベツ 人参・玉葱 ピーマン 小松菜 りんご	○焼き芋 ○牛乳
10 (金)	○白ご飯 ○魚の天ぷら ○きんぴらごぼう ○イナムルチ ○果物	白身魚 鶏卵 豚肉 かまぼこ	米 こんにゃく	ごぼう・人参 ピーマン 大根・椎茸 小葱・バナナ	○ちんすこう ○牛乳	24 (金)	○白ご飯 ○厚揚げの炒め物 ○大根の和え物 ○コンソメスープ ○果物	厚揚げ 豚ひき肉	米	人参・玉葱 しめじ・ニラ 大根・胡瓜 クリーム コーン缶 長葱・バナナ	○ほうれん草 ケーキ ○牛乳
11 (土)	○きのこご飯 ○豚肉とキャベツのみそ 炒め ○すまし汁 ○果物	豚肉	米	人参・しめじ 小葱・玉葱 キャベツ パプリカ ピーマン 大根・わかめ	○ピーノ ○牛乳	25 (土)	○てりやき野菜丼 ○トマト ○みそ汁 ○果物	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱・人参 キャベツ トマト ほうれん草 オレンジ	○はちや棒 ○牛乳
13 (月)	成人の日					27 (月)	○白ご飯 ○ミートボールのカレー煮 ○ほうれん草のツナ和え ○みそ汁 ○果物	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	米 じゃが芋	玉葱・人参 グリーン ピース ほうれん草 パプリカ わかめ バナナ	○スコーン ○牛乳
14 (火)	○白ご飯 ○鶏肉と大根の煮物 ○ケーブイリチー ○みそ汁 ○果物	鶏肉 豚肉	米 こんにゃく	大根・生姜 玉葱・人参 刻み昆布 わかめ オレンジ	○人参プリッツ ○牛乳	28 (火)	○白ご飯 ○豆腐の野菜あんかけ ○ひじきの煮物 ○豚汁 ○果物	豆腐 豚肉	米 こんにゃく	ピーマン えのき・玉葱 パプリカ 人参・ひじき ニラ・大根 玉葱・ごぼう 小葱・りんご	○蒸しパン ○牛乳
15 (水)	○白ご飯 ○魚のマリネ ○大豆サラダ ○みそ汁 ○果物	白身魚 大豆水煮 鶏卵	米	玉葱 ピーマン パプリカ 人参・胡瓜 えのき バナナ ほうれん草	○くずもち ○牛乳	29 (水)	○きびご飯 ○さばの甘酢焼き ○白菜春雨炒め ○みそ汁 ○果物	さば	米 春雨	白菜・人参 ピーマン 玉葱・冬瓜 わかめ オレンジ	○いちごジャム サンド ○牛乳
16 (木)	○白ご飯 ○鶏肉のマーマレード焼き ○フーチャンプルー ○アサ汁 ○果物	鶏肉 鶏卵 豆腐	米・麩	マーマレード ジャム キャベツ 玉葱・人参 あおさ りんご	○バナナケー キ ○牛乳	30 (木)	○白ご飯 ○ポークチャップ ○焼き野菜 ○コンソメスープ ○果物	豚肉	米	玉葱・人参 マッシュ ルーム缶 キャベツ ブロッコリー ほうれん草 コーン オレンジ	○ごま団子 (紅芋) ○牛乳
17 (金)	○きびご飯 ○八宝菜 ○揚げしゅうまい ○みそ汁 ○果物	豚肉 豆腐 しゅうまい うずら卵	米 もちきび	白菜・人参 玉葱・椎茸 きくらげ 竹の子 わかめ バナナ	○ぜんざい ○せんべい	31 (金)	○きびご飯 ○和風ハンバーグ ○マカロニサラダ ○スープ ○果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン	米 もちきび マカロニ	玉葱・大根 胡瓜・人参 コーン 白菜・ゼリー	○誕生日ケー キ ○牛乳

★材料・行事・その他の都合により、献立を変更することがあります。★アレルギー対応献立は、個別に配布しています。