



1月の献立

2025. 1. 4

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質脂質		
						乳児	幼児	
6 20	月	ごま塩ごはん 肉じゃが 果物 キャベツの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 豆乳ケーキ	ふりかけ にぎり	534 185 156 21	568 193 160 19	
7 21	火	カレーライス 果物 具たくさん野菜スープ	鮭の バター焼き	牛乳 7日:七草粥 21日:豆乳入り 黒糖蒸しパン	鶏そぼろ にぎり	506 201 156 21	564 195 153 25	
22	水	雑穀ごはん 鮭の味噌焼き 果物 白菜と人参のおかか煮 ちくわのすまし汁	マッシュ ポテト	牛乳 スパゲティ ナポリタン	ごま塩 にぎり	534 261 157 17	573 200 165 21	
9 23	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮 果物 えのきともやしの野菜スープ	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 ごまおにぎり	豚そぼろ にぎり	512 194 217 18	583 215 232 21	
10 24	金	まぐろのそぼろ丼 果物 具たくさん味噌汁	さつま芋の 天ぷら	牛乳 無添加菓子	茶めし にぎり	538 205 224 17	569 238 224 21	
11 25	土	キャベツとツナのスパゲティ じゃが芋の煮付け 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加菓子	509 197 181 17	562 200 173 16	
27	月	ごはん 魚の照焼き 果物 ひじきの和え物 豆乳味噌汁	かぼちやの バター煮	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	563 218 184 14	617 246 200 15	
14 28	火	豚肉と野菜のあんかけ丼 具たくさん味噌汁 果物	フライド ポテト	牛乳 おふのラスク	塩むすび	514 173 213 18	562 195 220 22	
15 29	水	味噌煮込みうどん 果物 さつま芋のオレンジ煮	煮豆	牛乳 じゃこおかかにぎり	鯉こぎり	549 196 111 23	560 210 120 28	
16 30	木	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 大根の味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 16日:生クリームサンド 30日:ぶどうパン	塩こんぶ にぎり	532 230 184 18	575 216 197 21	
17	金	キーマカレー 果物 具たくさん野菜スープ	ゆで ブロッコリー	牛乳 いなりずし	おかか にぎり	539 241 185 21	566 258 206 20	
4 18	土	チキンピラフ かぼちやの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムサンド	無添加菓子	500 190 188 27	550 192 181 32	
8	水	ごはん 鶏肉のママレード焼 果物 ひじきの和え物 白菜の味噌汁	はすの いそべ揚げ	牛乳 スイートポテト卵なし	ごま塩 にぎり	542 227 172 14	558 230 157 17	4,5歳児 お食事会
31	金	やこめごはん いわしのしょうが煮 果物 おかか和え 大根と厚揚げの味噌汁	じゃが芋の バター煮	牛乳 いなりずし	おかか にぎり	543 313 141 38	583 330 142 46	豆まき

- *都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります
- *延長補食には上記のほか麦茶が付きます
- *今月の果物は、みかん、りんごのローテーションとなります
- *ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります



1月離乳食献立表

2025. 1. 4

たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
6 20	月	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (キャベツ、わかめ)	軟飯、肉じゃが キャベツの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮びたし (人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳
7 21	火	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ (大根、人参、えのき、しめじ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさん野菜スープ 鮭のバター焼き	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
22	水	かゆ、煮魚 (生鮭) おかゆ煮 (白菜、人参) すまし汁 (大根、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮びたし ちくわのすまし汁 マッシュポテト	かゆ、スティックポテト (じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳
9 23	木	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ (人参、えのき、もやし)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーのマヨネーズかけ	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 白身魚入りスープ (大根、人参、長ねぎ、おひょう)	白身魚雑炊 牛乳
10 24	金	まぐろの照り丼 (かき、人参、玉ねぎ、しめじ) 具だくさん味噌汁 (大根、人参、キャベツ、えのき、豆腐)	まぐろのそぼろ丼 具だくさん味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳
11 25	土	かゆ、煮魚 (おひょう) じゃがいもの煮付け (じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、キャベツ)	軟飯、煮魚、じゃがいもの煮付け 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
27	月	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮びたし (ひじき、小松菜、人参) 味噌汁 (大根、人参、里芋)	軟飯、煮魚、煮びたし 豆乳味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳
14 28	火	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、春雨) 味噌汁 (大根、キャベツ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 具だくさん味噌汁 フライドポテト	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
15 29	水	かゆ、煮魚 (かじき) さつまいもの甘煮 (さつまいも) 味噌汁 (大根、人参、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 味噌汁 (後期食と同じ) 煮豆	かゆ、豆腐の煮物 (豆腐) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳
16 30	木	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、豆腐、人参、白菜) 味噌汁 (大根、わかめ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 大根の味噌汁 煮魚 (おひょう)	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
17	金	かゆ、魚のホイル蒸し (おひょう、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ (大根、人参、えのき、しめじ)	かゆ、魚のホイル蒸し 具だくさん野菜スープ ゆでブロッコリー	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト缶、生鮭) 野菜スープ (ブロッコリー、玉ねぎ、人参)	じゃがいものトマト煮 牛乳
4 18	土	かゆ、煮魚 (おひょう) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
8	水	かゆ、煮魚 (おひょう) 煮びたし (小松菜、ひじき、人参) 味噌汁 (白菜、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮びたし 白菜の味噌汁 はすのいそげ揚げ	かゆ、野菜の煮物 (人参、れんこん) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、玉ねぎ、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
31	金	かゆ、煮魚 (おひょう) おかゆ煮 (キャベツ、もやし) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、煮魚、おかゆ煮 大根と厚揚げの味噌汁 じゃがいものバター煮	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	味噌雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・9日、23日(木)完了食の「ブロッコリーのマヨネーズかけ」のマヨネーズは卵不使用のものを使用します。



1月夕飯献立表

2025.1.4
たかさご保育園 キッチン

6, 20(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ、キャベツ
7, 21(火)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
8, 22(水)	ごま塩にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ 白菜、片栗粉、ごま油
9, 23(木)	豚そぼろにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ キャベツ
10, 24(金)	茶めしにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 さつまいも、玉ねぎ
27(月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう かぼちゃ、人参
14, 28(火)	塩むすび 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、 じゃがいも、カレー粉
15, 29(水)	鮭にぎり 野菜炒め	ベーコン、人参、玉ねぎ キャベツ
16, 30(木)	塩こんぶにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
17, 31(金)	おかかにぎり 魚の照焼き 味噌汁	かじき 豆腐、長ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食おすすめメニュー

メニュー: 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮

材料: 鶏肉、じゃがいも

作り方

- ①鶏肉は1口大にカットし、お酒をふりかけておく。
- ②じゃがいもは1～2cm角に切っておく。
- ③鍋に油をひき、①の鶏肉を炒め、色が変わったら水を入れる。
- ④中火にかけ沸騰してきたら、砂糖、醤油、みりんを味をつけ、じゃがいもをいれて煮る。
- ⑤じゃがいもに味がしみたら出来上がり。

