

令和7年1月 献立表

中・後期食 ハレルヤ保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える		
7		火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(さといも・にんじん)	七草粥 りんご	白身魚 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも	かぶ だいこん にんじん ほうれんそう りんご	しょうゆ 昆布だし汁
8	22	水	お粥(中期)軟飯(後期) チキンチャップ 野菜スープ(にんじん・じゃがいも)	煮奴 りんご	鶏肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん コーン かぼちゃ りんご	ケチャップ 昆布だし汁 食塩
9	23	木	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ(かぼちゃ・ブロッコリー)	煮込みスパゲティ バナナ	豚肉	米 砂糖 スパゲティ	ブロッコリー かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩
10	24	金	お粥(中期)軟飯(後期) 肉豆腐 みそ汁(だいこん・キャベツ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん りんご	しょうゆ 昆布だし汁
11	18 25	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	青菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし汁
14	28	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろあん みそ汁(にんじん・キャベツ)	にゅうめん りんご	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 とうめん	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー りんご	しょうゆ 昆布だし汁
15	29	水	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが みそ汁(だいこん・はくさい)	煮込みマカロニ オレンジ	豚肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい オレンジ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩
16	30	木	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(豆腐・さつまいも)	煮込みビーフン バナナ	白身魚 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さつまいも ビーフン	にんじん たまねぎ ほうれんそう バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩
17		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(にんじん・ほうれんそう)	トースト りんご	鶏肉 豆乳 きな粉	米 砂糖 食パン	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ りんご	しょうゆ 昆布だし汁 食塩
21		火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏のおろし煮 みそ汁(さといも・チンゲンサイ)	煮奴 バナナ	鶏肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	だいこん チンゲンサイ にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁
20	27	月	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ すまし汁(たまねぎ・にんじん)	おじや りんご	白身魚	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし汁 食塩
31		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ(じゃがいも・だいこん)	甘煮 みかん	鶏肉	米 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう みかん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩

★手づかみ食べは『食べたい』意欲のあらわれです★

赤ちゃんにとっての手づかみ食べは自分で食べられるようになる練習でもあり、『自分で食べたい』と欲求が出てきた発達サインでもあります。大切な時期でもあります。このとき赤ちゃんは手で食べ物の固さや形を感じています。手づかみをしやすいように野菜をスティック状またはサイコロ状に切ったり、ごはんをおにぎりにしたり工夫してみましょう。また手づかみ専用のお皿を用意してあげましょう。食事の前に汚されてもいいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたりすることで食後のあと片付けの負担も減るでしょう。大変だと思われませんが、赤ちゃんの育ちとらえて温かく見守りましょう。

★仕入れの都合上、1月6日(月)は給食の提供はありません。登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願ひします★

