令和 7年　1月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食 主食（黄）	昼食 主菜（赤）	昼食 副菜（緑）	昼食 汁（白）・デザート	3時のおやつ
4	土	ほうれん草のそぼろ丼					
6	月	バナナ	五分がゆ	トマトシチュー丼	マカロニサラダ	野菜スープ	トマトトースト
7	火	塩ゆでブロッコリー	五分がゆ	おでん	きゅうりとしらすのサラダ	七草汁	たまごボーロ
8	水	ひとくちサンド	五分がゆ	あんかけ豆腐	ほうれん草の磯和え	かぼちゃのみそ汁	たまごかゆ
9	木	にんじんスティック	五分がゆ	魚のクリームコーン焼き	えのきとツナの煮浸し	あおさのすまし汁	ミルクゼリー
10	金	青のりかゆ	五分がゆ	厚焼き玉子	大根サラダ	とうふのみそ汁	チーズスティックパン
11	土	野菜そぼろあんかけ					
13	月	祝日　成人の日					
14	火	もも	五分がゆ	鶏つくねのてりやき	そうめんの酢の物	長芋のかき玉汁	ヨーグルトスコーン
15	水	粉吹き芋	五分がゆ	魚の煮付け	温野菜のチーズサラダ	豆乳みそ汁	お好み焼き
16	木	さつま芋の甘煮	五分がゆ	豆腐ハンバーグ	にんじんしりしり	塩だしスープ	ソフトクッキー
17	金	りんごゼリー	五分がゆ	鶏だんごの野菜あんかけ	かぼちゃサラダ	根菜のみそ汁	そぼろ雑炊
18	土	マーボー豆腐丼					
20	月	みかん	五分がゆ	トマトスパゲッティ	きゅうりとツナのさっぱり和え	クリームシチュー	ほうれん草のポテトボール
21	火	焼きのりかゆ	五分がゆ	ごぼう鶏だんご	白和え	根菜のすまし汁	ミルクういろう
22	水	ミルクゼリー	五分がゆ	魚の磯辺焼き	ブロッコリーのツナサラダ	玉ねぎのみそ汁	さつまいも蒸しパン
23	木	さつまいもきんとん	五分がゆ	そうめんチャンプルー	ほうれん草のごま和え	卵のえのきのスープ	五目おじや
24	金	にんじんパンケーキ	五分がゆ	みそ風味つくね	大根の煮物	きのこのみそ汁	ミニキッシュ
25	土	しあさって展					
27	月	マカロニきな粉	五分がゆ	トマトシチュー丼	キャベツのコールスロー	吹雪汁	バナナメープルマフィン
28	火	青のりごまかゆ	五分がゆ	豆腐ハンバーグ	ミルキーソテー	トマトスープ	手づかみうどん
29	水	ぶどうゼリー	五分がゆ	魚のごま焼き	キャベツのやきのり和え	ビーガンみそ汁	鮭雑炊
30	木	にんじんスティック	五分がゆ	みそそぼろ	ポテトサラダ	焼きのりスープ	お麸ラスク
31	金	バナナ	五分がゆ	鶏つくねのてりやき	トマトスパゲッティ・ブロッコリー	クリームコーンスープ	プリン

行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

昼食のデザート:りんご煮

離乳食だより

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします！
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
１月は寒さも厳しく、体調も崩しやすいつきです。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう！

春の七草

七草がゆは、諸説ありますがお正月にごちそうを食べて疲れた胃を休め不足しがちな野菜を補う意味もあります。
七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろを指します。七草には葉が固かったり独特な風味があるものもあるので、離乳食期のお子さんには食べ慣れたほうれん草・白菜・小松菜などで代用してもよいでしょう。

１月７日の給食に七草やほうれん草を使用した七草汁があります。お楽しみに！