

1月

幼児食こんだて

令和4年

ちくば認定こども園

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月まみ子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
4火	チキンカレー きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ みかん	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 GP、ピーマン、 きゅうり、Hコーン 缶、Cコーン 缶、白菜、みかん	20木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら カリカリきゅうり りんご	クラッカー しらすおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ 刻み昆布	▲沖縄そば 白菜 かぼちゃ きゅうり りんご	あけましておめでとうございます 素敵な一年となりますように・・・
5水	ナポリタン 温サラダ 野菜スープ ヨーグルトサラダ	バナナ ひじきおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ★粉チーズ わかめ ★Pヨーグル ルト	▲スパゲ ティ	玉ねぎ、人参、 セロリ、しいた け、ピーマン、コ ーン缶、トマト、キ ャベツ、ブロッコ リー、ホウレン草、 しめじ、リンゴ、桃 缶	21金	麦ごはん 納豆みそ 鶏肉の梅しそ焼き 昆布イリチー すまし汁 いちご	せんべい 揚げパン ミルク	豚ひき肉 ひきわり 納豆 鶏もも肉 刻み昆布 ツナ缶 わかめ	精白米 玉ねぎ、練り 梅、青しそ、か んぴょう、人 参、糸こんにゃ く、しめじ、いち ご	
6木	・・・新年お祝い膳・・・ 鮭寿司 祝カマボコ 田芋のから揚げ 昆布イリチー イナムルチ フルーツ	せんべい 黒糖まんじゅう ミルク	※鮭フレー ク ●赤カマボ コ 刻み昆布 豚三枚肉 豚肉	精白米 ごま 田芋	きゅうり、青し そ、かんぴょう 、人参、糸こ んにゃく、玉 ねぎ、干しいた け、いちご、パ イン缶	22土	春雨のあんかけどん スティックきゅうり わかめスープ バナナ	クラッカー カステラ ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨 人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり みつば バナナ	
7金	小松菜ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ 切干大根のイリチー みそ汁 りんご	せんべい ピザトースト ミルク	ちりめんじゃ こ 鶏もも肉 わかめ ◇油揚げ	精白米	小松菜、切干 大根、かんぴ ょう、人参、糸 こんにゃく、玉 ねぎ、りんご、ト マト缶、赤ピー マン	24月	青のりごはん レバーフライ こんにゃくのソテー きゅうりとみかんの甘酢 すまし汁 みかん	せんべい ぐずもち ミルク	豚レバー ●卵 鶏ささみ もずく(塩抜 き)	精白米 糸こんにゃく、 人参、Hコー ン缶、小松菜、 きゅうり、みか ん缶、えのきた け、いちご	
8土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ そうめん汁 バナナ	クラッカー くる棒 みかん ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶	精白米 ▲そうめん	赤ピーマン、チ ンゲン菜、玉 ねぎ、キャベツ、 きゅうり、パ ナナ	25火	ごはん 鶏のBBQソース さつま芋の塩バター煮 しゃきしゃき炒め みそ汁 いちご	ネーブル ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米 さつま芋 りんご、玉 ねぎ、糸こんに ゃく、もやし、 ごぼう、人参、 いちご	
11火	ごはん 鮭のマヨコーン焼 豚と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	せんべい マドレーヌ ミルク	鮭 豚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、しめ じ、赤ピー マン、Cコー ン缶、大根、人 参、干しいた け、さやいんげ ん、りんご	26水	フィッシュカツカレー きゅうりとみかんの甘酢 わかめスープ りんご	チーズ サブ ミルク	白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま 人参、玉ねぎ、 Hコーン缶、 Cコーン缶、 きゅうり、みか ん缶、みつば、 りんご	
12水	おべんとうのひ ...	クラッカー メロンパン ミルク	27木	三色ごはん ごまかぼちゃ 春雨スープ(魚) タンカン	バナナ お誕生日 ケーキ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米 春雨 人参、小松菜、 かぼちゃ、白 菜、タンカン	
13木	ごはん 麻婆豆腐 大根とツナのナムル コーンスープ ヨーグルトサラダ	バナナ スイートポテト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 ★Pヨー グル	精白米	生しいたけ、人 参、玉ねぎ、た けのこ、ニラ、大 根、チンゲン菜、 Cコーン缶、ほう れん草、パ ナナ、みかん缶	28金	麦ごはん 豚肉のケチャップ煮 人参シリシリ コーンスープ りんご	クラッカー フライドポテト 乳飲料	豚薄切り肉 ツナ缶	精白米 玉ねぎ、マッ シュルーム缶、人 参、ブロッコ リー、もやし、 Hコーン 缶、Cコー ン缶、ほうれん 草、パイン	
14金	麦ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 春雨の中華炒め なめこ汁 みかん	クラッカー 黒ゴマポッキー 固形ヨーグルト	きびなご(1 尾約10g) 豚もも肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人 参、キャブツ、し めじ、小松菜、 なめこ水煮、み かん	29土	ちゃんぽんラーメン ほうれん草の白和え バナナ	せんべい はちや棒 りんご ミルク	豚肉 干ひじき ◇豆腐	◎中華めん キャベツ、玉 ねぎ、もやし、人 参、きくらげ 乾、Hコー ン缶、ほうれん 草、人参、パ ナナ	
15土	ごぼうピラフ マヨカレーポテト ゆし豆腐 バナナ	クラッカー おにぎり 麦茶	●ベー コン ◇ゆし豆腐	精白米 ごま じゃが芋	ごぼう 人参 玉ねぎ ピーマン バナナ	31月	ゆかりごはん 元気バーハンバーグ オーロラソースサラダ 昆布イリチー みそ汁 いちご	クラッカー 大学芋 ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー・ミ ンチ 刻み昆布 ツナ缶	精白米 玉ねぎ、ブロッ コリー、トマト、 かんぴょう、人 参、糸こんにゃ く、大根、しめ じ、いちご	
17月	麦ごはん 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう スライスマト すまし汁 りんご	クラッカー ちんびん ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 もずく(塩抜 き)	精白米	玉ねぎ、赤ピー マン、ごぼう、 人参、糸こ んにゃく、ニラ、し めじ、トマト、え のきたけ、りん ご	今年のお餅は1月10日(月)	今年のお餅は1月10日(旧暦12月8日)です。 祝日にあたるため、手作りのご家庭も多いかもしれませんね。 安全にご配慮いただき、美味しい時間を楽しんで頂きたいと 思います。 ★お餅をのどに詰まらせる窒息事故は、6歳以下の幼児と 60歳以上の高齢者で多く発生しています。 ① 食べる前に、水などの水分で十分に口やのどを潤しておく。 ② 小さいうちは餅をひと口で食べられるサイズにする。 ③ 大人がしっかり見守る中で食べさせる。 ④ 食べることに集中する。(泣きながら、笑いながら、遊びながら 食べることは窒息の原因となります。)				
18火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 ポテトサラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	りんご カレーおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉 ★Pヨー グル ツナ缶	◎ロー ル パン じゃが芋 春雨	人参、きゅう り、しめじ、人 参、ほうれん 草、バナナ、み かん缶						
19水	吹き寄せごはん サバのカレー揚げ 切干大根のゴマ酢あえ 豚汁 みかん	せんべい 小倉ケーキ ミルク	◇油揚げ さば(生) 鶏ささみ 豚肉	精白米 里芋(冷凍)	人参、しめじ、 切干大根、人 参、きゅうり、 ごぼう、とうが ん、干しいた け、みかん						

★ 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。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。