

# 1月のメニュー

2021年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
1月のクッキングは「七草がゆ」クッキングです。 なぜ七草がゆを食べるの？七草、てはい？七草の知前をあてこし、 すずは、すずのの大きさを比べてみたり、七草に触れて、クッキングをして、 おやっいにいたてます。 1月の食育「お正月の豆知識」がたくさん載っています。 ぜひ読んでみて下さいね！					1. 元旦 	2. 年始休み 
4. 希望保育 (家庭弁当) 	5. ちらし寿司 松風焼き さつまいもの 白あえ あさりのすまし汁 りんご	6. チャプチェ かぼちゃの 黒ごま煮 ブロッコリー ワカメスープ	7. 鶏肉のみそ焼き キャベツとツナの あえもの 豆腐とあげの みそ汁 みかん	8. 麦ご飯 アジフライ タルタルソース 刻み昆布の酢の物 ブロッコリー 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	9. 三色そばろ丼 キャベツの ごまあえ たべるいりこ	
おやつ 新年お祝い ティーパーティ	りんごのガレット 牛乳	七草がゆ (クッキング) お茶	オレンジムース お茶	バナナ スイーツ 牛乳		
11. 成人の日 	12. 鮭のコーンマヨ焼 ほうれんそうの 磯あえ ひとくちかぼちゃ かぶとあげの 豆乳みそ汁 オレンジ	13. 揚げ出し豆腐 春雨とワカメの 酢の物 ほうれんそう 大根と揚げの みそ汁 りんご	14. 天然酵母パン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー 五目スープ キウイフルーツ	15. 雑穀ご飯 さばのみそ煮 キャベツと 人参のごまあえ バイクドさつま なめこのみそ汁 バナナ	16. きのこの ハヤシライス ブロッコリーの 塩昆布あえ たべるいりこ	
おやつ マカロニきなこ 牛乳	焼きそば 牛乳	中華風おこわ お茶	レーズン蒸しパン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳		
18. すき焼き風煮 さつまいもの甘煮 ほうれんそう もやしと ワカメのみそ汁	19. いわしハンバーグ 水菜とひじきの サラダ ブロッコリー さといもの みそ汁 オレンジ	20. お楽しみ バイキング 	21. 肉じゃが キャベツのナムル ブロッコリー たまねぎと ワカメのみそ汁 みかん	22. 発芽玄米ご飯 鮭のピザ焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリー レバーカレー スープ キウイフルーツ	23. ビビンバ丼 バイクドポテト たべるいりこ	
おやつ フルーツ ヨーグルト お茶	豆乳レーズン スコーン 牛乳	お誕生日 スペシャル	青のりごま トースト 牛乳	スイートポテト 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳	
25. かぼちゃの ミートグラタン りんごのコール スローサラダ ブロッコリー 白菜とコーンの スープ	26. さばのカレー煮 ブロッコリーの ごま酢あえ ひとくちさつま 根菜みそ汁 バナナ	27. パーベキューチキン 高野豆腐の五目煮 ほうれんそう キャベツと ワカメのみそ汁	28. 肉みそうどん 温野菜サラダ 白菜としいたけの スープ みかん	29. 麦ごはん さんまの梅煮 さといもと ツナのサラダ ブロッコリー 豚汁 キウイフルーツ	30. 冬野菜カレー キャベツの ドレッシングあえ たべるいりこ	
おやつ 豆腐ドーナツ 牛乳	黒糖かりんとう 豆乳りんご	フルーツゼリー お茶	ライスコロケ お茶	抹茶ケーキ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳	

# 1月の離乳食メニュー(1/1~1/16)

2021年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	あけましておめでとう ございます。				1.	2.
	昼食	新しい年も、子どもたちの好奇心や食に関心を寄せる心を育てていきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。				年始休み	年始休み
	おやつ	春の七草(七草がゆ)					
9~11ヶ月頃	補食	1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわります。					
	昼食	つばきぐみエビは すずしろ(大根)の入ったおがゆをおやつにいただきます。一年の無病息災を願います。					
	おやつ						
5~8ヶ月頃	補食	4.	5.	6.	7.	8.	9.
	昼食	希望保育 (家庭弁当)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも、豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、はくさい しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ きゅうり、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)
	おやつ		食パン ミルク	りんご蒸しパン ミルク	大根がゆ ミルク	オレンジゼリー ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	5.	6.	7.	8.	9.	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも、豆腐 松風焼き さつまいもの白あえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 チャプチェ かぼちゃの黒ごま煮 ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 鶏肉のみそ焼き キャベツのツナあえ 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、はくさい しらす 刻み昆布の酢の物 ブロッコリー 白菜と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 きゅうり、 ほうれんそう、 三色そぼろ キャベツのごまあえ 食べるいりこ	
	おやつ	フルーツサンド ミルク	りんご蒸しパン ミルク	大根がゆ ミルク	オレンジゼリー ミルク	バナナ ミルク	
5~8ヶ月頃	補食	11.	12.	13.	14.	15.	16.
	昼食	成人の日	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 大根、さつまいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)
	おやつ		おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	12.	13.	14.	15.	16.	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 しらす ほうれん草の磯あえ かぶと揚げの 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 豆腐 春雨の酢のもの ほうれんそうあえ 大根と揚げのみそ汁 ミネストローネ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ささ身 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 大根、さつまいも、 白身魚 キャベツのごまあえ ひとくちさつま なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 しらす ハヤシライス ブロッコリーの 塩昆布あえ	
	おやつ	マカロニきなこ ミルク	キャベツがゆ ミルク	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	

# 1月の離乳食メニュー (1/18~1/31)

2021年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 8 ヶ月頃	補食	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、 じゃがいも、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ	フルーツ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 すき焼き風煮込み さつまいもの甘煮 ほうれんそう ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 白身魚 いわしハンバーグ みずなのサラダ なめことさといもの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ チキン南蛮 蒸し野菜の オーロラソース スパサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ささ身 肉じゃが キャベツのナムル 玉ねぎのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 白身魚 刻み昆布の煮物 レバーカレー スープ	全がゆ~軟飯 人参、 じゃがいも、 ほうれんそう、 しらす ビビンバ丼 ベークドポテト 食べるいりこ
	おやつ	フルーツヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、大根、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 大根、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	たまねぎがゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
	補食	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 かぼちゃグラタン コールスローサラダ 白菜とコーンの スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー 白身魚 ブロッコリーの ごま酢あえ 根菜みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 バーベキューチキン 高野豆腐の五目煮 キャベツとワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、大根、 しらす 温野菜サラダ しいたけと 白菜のスープ	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 大根、 ブロッコリー 白身魚 さといものサラダ 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 しらす 冬野菜カレー キャベツあえ 食べるいりこ
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	ゼリー ミルク	たまねぎがゆ ミルク	小豆ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク