

1月のメニュー

2023年






認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	2. 年始休み 	3. 年始休み 	4. 希望保育 (家庭弁当) 	5. 小豆ご飯 すき焼き風煮 かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう あさりのすまし汁 りんご	6. 麦ごはん 鮭の照り焼き キャベツの ゆかりあえ ひとくちさつま 白菜のみそ汁 みかん	7. カレーライス フライ風ポテト 食べるいりこ
	おやつ			新年お祝い ティーパーティ	七草がゆ お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	9. 成人の日 	10. さばのさっぱり焼 キャベツのナムル ブロッコリー 豆腐と揚げの みそ汁 キウイフルーツ	11. 鶏肉の マーマレード焼き ほうれんそうと ひじきのサラダ ブロッコリー もやしとワカメの みそ汁	12. ドライカレー ブロッコリーの ごま酢あえ ひとくちかぼちゃ ワカメスープ	13. 雑穀ご飯 あじの香草焼き こまつなの ドレッシングあえ ブロッコリー 根菜みそ汁 りんご	14. 豚みそ丼 切干大根の 塩昆布あえ 食べるいりこ
	おやつ	黒糖ドーナツ 豆乳りんご	フルーツゼリー	ホットビスケット 牛乳	ポテトもち 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	16. 麻婆豆腐 さといもの 黒ごま煮 こまつな 大根とワカメの みそ汁	17. 鮭のオーロラ ソース焼き キャベツのツナあえ ブロッコリー シチュー みかん	18. 鶏肉のみそがらめ 春雨とワカメの 酢の物 ほうれんそうと かみなり汁 りんご	19. 天然酵母パン かぼちゃの ミートグラタン キャベツのごまあえ ブロッコリー 白菜のスープ オレンジ	20. 発芽玄米ご飯 さばのおろし煮 刻み昆布のサラダ ほうれんそう けんちん汁 バナナ	21. 三色そぼろ丼 白菜と人参の あえもの 食べるいりこ
	おやつ	フルーツ ヨーグルト	焼きそば 牛乳	中華おこわ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	23. 和風ポトフ 切干大根の煮物 ほうれんそう オレンジ	24. さんまの梅煮 ポテトサラダ ブロッコリー 豆乳みそ汁 キウイフルーツ	25. お楽しみ バイキング 	26. 松風焼き ひじきの煮物 こまつな 豆腐となめこの みそ汁 バナナ	27. 麦ごはん アジのムニエル ほうれんそうの 磯あえ ひとくちさつま レバーカレースープ みかん	28. ハヤシライス ブロッコリーと コーンのサラダ たべるいりこ
	おやつ	青のりごまトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	お誕生日 スペシャル	オレンジムース お茶	かぼちゃのガレット 牛乳
昼食	30. 鶏肉の クリームソース コールスローサラダ ブロッコリー 五目スープ キウイフルーツ	31. さばのみそ煮 さといもの煮物 ほうれんそう 野菜たっぷり みそ汁 りんご	<p>1月のフッキングは 七草がゆです。</p> <p>春の七草：セリ、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ</p> <p>お正月のごちそうで疲れた胃にもやさしいおやつです。</p> <p>七草がゆづくりの紙芝居を見たり、七草を並べて比べてみたり、</p> <p>知前をみて、こいたしします。</p> <p>一年間の無病息災を願って、いただきます。</p> 			
	おやつ	青のりさつま スティック 牛乳				

1月の離乳食メニュー(1/1~1/13)

2023年



認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	昼食	振替休日	年始休み	希望保育 (家庭弁当)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 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、 キャベツ、 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、 かぼちゃ、 しらす だし(昆布)
	おやつ				ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食				5.	6.	7.
	昼食				全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 すき焼き風煮 かぼちゃの土佐煮 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 白身魚 キャベツのゆかりあえ 白菜とあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 じゃがいも、 かぼちゃ、 しらす 野菜たっぷりカレー フライ風ポテト 食べるいりこ
	おやつ				ホットケーキ ミルク	大根がゆ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	昼食	成人の日	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 きゅうり、 ささ身 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、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、こまつな ささ身 だし(昆布)
	おやつ		りんご蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食		10.	11.	12.	13.	14.
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 キャベツのナムル 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 きゅうり、 ささ身、 鶏肉のマムレード焼 ほうれんそうのサラ ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす ブロッコリーあえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 白身魚 アジのパン粉焼き こまつなの ドレッシングあえ 根菜みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、こまつな ささ身 豚肉のみそ丼 切干大根の塩昆布あえ 食べるいりこ
	おやつ		りんご蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク

1月の離乳食メニュー(1/16~1/31)

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 じゃがいも、 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、 きゅうり、 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、 キャベツ、かぼちゃ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 大根、ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 白菜、 豆腐、 だし(昆布)
	おやつ	フルーツ ミルク	食パン 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	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 豆腐 麻婆豆腐 さといもの黒ごま煮 大根とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 じゃがいも、 ブロッコリー 鮭のオーロラ焼き キャベツあえ クリームシチュー	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ほうれんそう、 ささ身、 春雨の酢の物 かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 しらす かぼちゃグラタン キャベツあえ 白菜スープ	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 大根、ほうれんそう、 豆腐 刻み昆布のサラダ けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 白菜、 三色そぼろ丼 白菜のあえ物 食べるいりこ
	おやつ	バナナヨーグルト ミルク	食パン ミルク	焼きめし ミルク	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、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、 じゃがいも、 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、 じゃがいも、 キャベツ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	食パン ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	オレンジゼリー ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう、 ささ身、 和風ポトフ 切干大根の煮物	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 ポテトサラダ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 手作り揚げ餃子 温野菜サラダ のっぺい汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 松風焼き ひじきの煮物 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 アジのムニエル ほうれんそうの磯あえ レバーカレースープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 しらす、 ハヤシライス ブロッコリーサラダ
	おやつ	トースト ミルク	マカロニみたらし ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	オレンジゼリー ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	30. フルーツ	31. フルーツ	<p>おやつは栄養を補うものにしてあげよう。 子どもの1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に 栄養を摂ることができません。そこで足りない栄養を補うために 与えるのがおやつです。 子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおせき、 ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。 少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は 栄養を考えた組み合わせにしましょう。</p> 			
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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、 大根、ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)				
	おやつ	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク				
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	30. フルーツ	31. フルーツ	<p>おやつは栄養を補うものにしてあげよう。 子どもの1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に 栄養を摂ることができません。そこで足りない栄養を補うために 与えるのがおやつです。 子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおせき、 ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。 少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は 栄養を考えた組み合わせにしましょう。</p> 			
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身、 コールスローサラダ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう、 しらす さといもの煮物 野菜たっぷりみそ汁				
	おやつ	ふかしいも ミルク	きなこおにぎり ミルク				