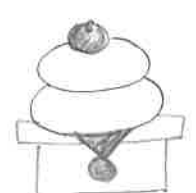


1月のメニュー

2025年

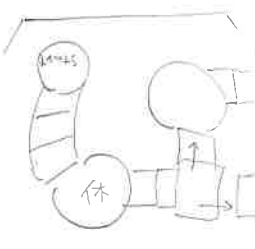
認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1月のクッキングは七草がゆです。 子どもたちは七草の名前もあてて、実際にさわって、においをかいで、並べて比べます。 お正月のごちそうで疲れた胃にやさしい七草がゆです。 一年間の無病息災を願います。 必金芽米を使います		1. 元旦 	2. 年始休み 	3. 年始休み 	4. 希望保育 (家庭弁当) 
おやつ						
昼食	6. 小豆ごはん 松風焼き ほうれんそうの あえ物 ひとくちかぼちゃ あさりのすまし汁 りんご	7. あじの香り焼き キャベツのごまあえ こまつな 豆腐となめこの みそ汁 オレンジ	8. 野菜たっぷり 生姜焼き 粉ふき芋 磯風味 ブロッコリー 大根とあげの みそ汁 りんご	9. 天然酵母パン 鶏肉のトマト煮 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 バナナ	10. 発芽玄米 さばのおろし煮 キャベツのナムル ほうれんそう 玉ねぎとあげの みそ汁 みかん	11. 豚みそ丼 キャベツの 香り漬け チーズ/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 (クッキング) お茶	フルーツゼリー お茶	ツナピラフ お茶	キャラメルいも 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	13. 成人の日 	14. 鮭のオーロラソース 焼き キャベツの ドレッシングあえ ブロッコリー かぶの豆乳みそ汁	15. 鶏肉のみそがらめ 春雨とワカメの 酢の物 ひとくちさつま 野菜たっぷりみそ汁 りんご	16. ミートスパゲティ コールスローサラダ ブロッコリー 白菜のスープ オレンジ	17. 雑穀ごはん あじのパン粉焼き 切干大根の 塩昆布あえ ひとくちかぼちゃ レバーカレースープ バナナ	18. 次年度説明会 トマト風味の ハヤシライス ベークドポテト 食べるいりこ
おやつ		オレンジムース お茶	キャロットケーキ 牛乳	中華おこわ お茶	黒糖かりんとう 牛乳	
昼食	20. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 こまつな もやしとワカメの みそ汁 みかん	21. さばのさっぱり焼き キャベツの おかかあえ ひとくちさつま 豆腐とあげの みそ汁 オレンジ	22. お楽しみ バイキング 	23. 人参しらすごはん すき焼き風煮 里芋の煮物 こまつな 切干大根とあげの みそ汁 バナナ	24. 麦ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草の 納豆あえ ひとくちかぼちゃ けんちん汁 りんご	25. ひき肉と コーンのカレー 蒸し野菜の オーロラあえ 食べるいりこ
おやつ	チーズマフィン 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	お誕生日 スペシャル	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	お好み焼き 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	27. 照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう こまつな のっぺい汁	28. さんまの生姜煮 ポテトサラダ ブロッコリー 五目みそ汁 みかん	29. 和風ポトフ ほうれんそうの 磯あえ ひとくちさつま りんご	30. みそカツ丼 ブロッコリーの しらすあえ 白菜のみそ汁 オレンジ	31. 発芽玄米 さばのカレー煮 ひじきのマリネ ひとくちかぼちゃ 豆腐とあげの みそ汁	(春の七草) ・せり ・なずな ・ごきょう ・はこべら ・ほとけのざ ・すずな ・すずしろ
おやつ	ホットビスケット 牛乳	青のりごまトースト 豆乳りんご	マカロニきなこ 牛乳	昆布おにぎり お茶	フルーツヨーグルト お茶	

1月の離乳食メニュー(1/1～1/11)

2025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	便秘や下痢の時の食事 食物繊維の多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、柑橘系の果物などメニューに加えましょう。 一方、下痢の時はおかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化のいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや、食物繊維が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。寒い冬は体調を崩しやすい季節です。食事をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。		1.	2.	3.	4.
	昼食			元旦	年始休み	年始休み	希望保育 (家庭弁当)
	おやつ						
9～11ヶ月頃	補食						
	昼食						
	おやつ						
5～8ヶ月頃	補食	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ
	昼食	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、 きゅうり、 こまつな 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 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、たまねぎ、 ブロッコリー、 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、 大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、 こまつな、 キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	ふかしもち ミルク	野菜がゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしもち ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ ささ身 松風焼き ほうれん草のあえ物 あさりのすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな 豆腐 キャベツのごまあえ 豆腐となめこの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、大根、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 生姜焼き 粉ふき芋 大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのあえ物 ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 大根 白身魚 キャベツのナムル 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、 こまつな、 キャベツ しらす 豚肉のみそ丼 キャベツの香り漬け
	おやつ	ふかしもち ミルク	野菜がゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	ふかしもち ミルク	バナナ ミルク

1月の離乳食メニュー(1/13～1/31)

2025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	13.	14.	15.	16.	17.	18.
	昼食	成人の日 	全がゆ〜10倍がゆ 人参、キャベツ、 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、 大根、 さつまいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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、 かぼちゃ きゅうり 白身魚 だし（昆布）	次年度説明会 全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす だし（昆布）
	おやつ		ふかしいも ミルク	人参蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	
9 11 ヶ月頃	補食		14.	15.	16.	17.	18.
	昼食		全がゆ〜軟飯 人参、キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 キャベツの ドレッシングあえ 豆乳みそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 さつまいも ささ身 春雨とワカメの酢の物 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー しらす コールスローサラダ 白菜のスープ	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ きゅうり 白身魚 切干大根の塩昆布あえ	次年度説明会 全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす バイクドポテト
	おやつ		ふかしいも ミルク	人参蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	
5 8 ヶ月頃	補食	20.	21.	22.	23.	24.	25.
	昼食	全がゆ〜10倍がゆ たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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、 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、 こまつな しらす だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、大根、 ほうれんそう、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす だし（昆布）
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	20.	21.	22.	23.	24.	25.
	昼食	全がゆ〜軟飯 たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ 豆腐 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 もやしのみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 キャベツのおかかあえ 豆腐のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも ささ身 刻み昆布の酢の物 じゃがいものチーズ焼き じゃこじゃこ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな しらす すき焼き風煮込み 里芋の煮物 切干大根のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、大根、 ほうれんそう、 かぼちゃ 豆腐 ほうれんそうの納豆あえ けんちん汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす 蒸し野菜の オーロラあえ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	27.	28.	29.	30.	31.	「ハチミツは1歳を すぎたら」 1歳未満の赤ちゃんが ハチミツを食べると 多い見ボツリヌス症 という病気を引き おこすことがあります。 1歳未満の赤ちゃん には、ハチミツ入りの 飲料やお菓子の 食品は与えない ようにしましょう。
	昼食	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ こまつな、 大根 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、 ほうれんそう、 さつまいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	きなこがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク	
9 11 ヶ月頃	補食	27.	28.	29.	30.	31.	
	昼食	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ こまつな、 大根 ささ身 照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう のっぺい汁	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 ごぼうのみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも ささ身 和風ポトフ ほうれん草の磯あえ	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー しらす ブロッコリーの しらすあえ 白菜みそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	
	おやつ	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	きなこがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナヨーグルト ミルク	