

令和7年度

1月

幼児食献立表

今月の目標:お正月を味わおう

*はセンター調理、○は園での調理です。

こども園つわぶきえん

月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9	土 10 24
*ほっけ塩焼き シマホッケ 塩 だし(かつお・昆布) *れんこん金平 れんこん 人参 ごま 砂糖 しょう油 油 *黒豆 黒大豆 水あめ 砂糖 塩 寒天 ○ほうれん草白和え ほうれん草 豆腐 しいたけ こんにやく すりごま みりん 砂糖 しょう油 だし(かつお・昆布) ○京風雑煮 金時人参 里芋 大根 ねぎ 白みそ だし(かつお・昆布) ○スイートポテト さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	*エビフライ えび パン粉 小麦粉 塩 大豆粉 油 *ポークビーンズ 豚肉 人参 じゃがいも 大豆水煮 ケチャップ 砂糖 コンソメ ○ブロッコリーサラダ ブロッコリー エリンギ カリフラワー パプリカ オリーブ油 甘酢 ○根菜たっぷりミネストローネ れんこん 里芋 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油	○キーマカレー 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 カネールウ カレー粉 トマト缶 無塩バター ○ジャーマンポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ きゅうり キャベツ ウイナー パプリカ オリーブ油 甘酢 ★スプーン 持参してください ○ココア蒸しパン ホットケーキMIX ココア 牛乳 米油 ・牛乳	*赤魚西京焼き 赤魚 米味噌 みりん 酒粕 しょう油 塩 *かぼちゃ含め煮 南瓜 砂糖 かつおだし グリーンピース しょう油 *田作り カタクチイワシ 砂糖 みりん しょう油 水あめ 塩 ○たたきごぼう ごぼう 甘酢 しょう油 炒りごま ○味噌汁 白菜 えのき 人参 玉ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) ○のりチーズクラッカー 青のり 粉チーズ 塩 小麦粉 油 ベーキングパウダー ・ジョア	*すき焼き風煮 牛肉 焼き豆腐 玉ねぎ 水菜 人参 砂糖 かつおだし しょう油 *コーン焼売 とうもろこし たらすり身 玉ねぎ 小麦粉 豚脂 パン粉 みりん ○塩バター焼きいも さつまいも 無塩バター 片栗粉 塩 ○味噌汁 豆腐 油揚げ わかめ 人参 ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) 乳児 ○きな粉団子 米 きな粉 小豆 砂糖 塩 幼児 ○ぜんざい 小豆 砂糖 塩 餅 ・牛乳	○担々うどん うどん 豚ミンチ ニラ 玉ねぎ 人参 もやし いりごま こうじ味噌 豆乳 鶏がらだし ごま油 ○もやしのナムル もやし 人参 鶏がらだし わかめ ささみ ごま油 ・マリービスケット ・牛乳 土 17 31 ○たまごうどん うどん 油揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ 土生姜 だし(かつお・昆布) みりん しょう油 片栗粉 ○キャベツ塩昆布和え キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 塩昆布 ごま油 だし(かつお・昆布) 鶏がらだし ・まがりせんべい ・牛乳
月 26	火 13 27	水 14 28	木 15 29	金 16 30	金 23(乳児のみ)
*ヒレカツ 豚肉 塩 パン粉 油 *じゃが玉煮 じゃがいも 玉ねぎ 鶏ミンチ 人参 むき枝豆 かつおだし 砂糖 しょう油 ○アスパラカレー炒め アスパラガス れんこん カレー粉 みりん しょう油 鶏がらだし 油 ○南瓜のスープ 南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 コンソメ ○きな粉のソフトクッキー きな粉 無塩バター ホットケーキMIX 卵 砂糖 ・牛乳	*さんまおかか煮 さんま しょう油 砂糖 みりん かつお節 だし(かつお・昆布) *ちくわわかめ煮 焼きちくわ 人参 わかめ 砂糖 かつおだし しょう油 ○三度豆ごま和え 三度豆 キャベツ 炒りごま しょう油 みりん だし(かつお・昆布) ○味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 油揚げ ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布)	○ハヤシチュー 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ トマト缶 ハヤシルウ 無塩バター ○シャキシャキサラダ 大根 水菜 レタス パプリカ きゅうり ベーコン 甘酢 しょう油 ごま油 ★スプーン 持参してください ○シュガーラスク 食パン 無塩バター グラニュー糖 ・牛乳	*ホイコーロー 豚肉 キャベツ ビーマン 人参 油 砂糖 赤味噌 しょう油 *五目揚げ豆腐 豆腐 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ ひじき 塩 小麦粉 油 ○チンゲン菜ナムル チンゲン菜 もやし 鶏がらだし ごま油 ○春雨スープ 春雨 きくらげ えのき 玉ねぎ ニラ 人参 鶏がらだし ○お好み焼き お好みMIX キャベツ ねぎ ちくわ かつお節 お好みソース ・ジョア	*あじ竜田揚げ あじ 塩 生姜 しょう油 片栗粉 油 *ひじき煮 芽ひじき 油揚げ 人参 砂糖 かつおだし しょう油 小松菜お浸し 小松菜 白菜 エリンギ ゆず だし(かつお・昆布) みりん しょう油 ○豚汁 豚肉 玉ねぎ 人参 こんにやく さつまいも 大根 ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) ○かき餅 餅 塩 青のり 油 ・牛乳	○から揚げ 鶏肉 しょう油 生姜 みりん 油 ごま油 片栗粉 ○切干大根含め煮 切干大根 人参 油揚げ しめじ だし(かつお・昆布) しょう油 砂糖 ○味噌汁 麩 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) らいおん 区サッカー大会 幼児部お弁当の日

=おせち料理のいろは=



おせち料理はお正月に食べるお祝いの料理です。

おせち料理の献立は地域や家庭によってさまざまですが

祝い肴・口取り・酢の物・焼き物・煮しめなどを重箱につめます

段を重ねるのは「良いことが重なるように」と縁起をかりています

(おせち料理のいわれ)

黒豆<1/5・19>

(こまめ)

田作り<1/8・22>

たたきごぼう<1/8・22>

(一年中まめに働き
健康に暮らせますように)

(作物の豊作を願う
昔は魚沼は田んぼの
肥料とされていた)

(開運を願う
たたいて
開くことから)

献立にも入っています。

作ってみよう! 1/8・22日
レシピです!

たたきごぼう

(材料大人2人・子ども2人分)

・ごぼう条約200g

・すりごま大さじ4・甘酢あん2

①・薄口しょう油大さじ1

～作り方～

1.ごぼうは洗って土を落とし、

細切れは縦半分に、

太切れは縦半分に切る。

2.1をすりごまなどで叩き、

5~6cm巾に切る。

3.2を水でさっと洗い、

3分湯たお湯で2~3分ゆでる。

ゆでたらザルで水気をきる。

4.ボウルに①を混ぜて、3を