

令和7年度

1月

離乳食献立表

今月の目標: 冬野菜を食べよう

こども園つわぶきえん

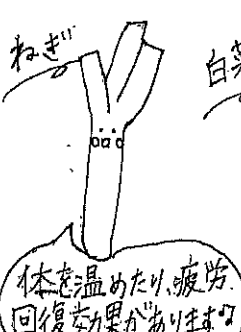
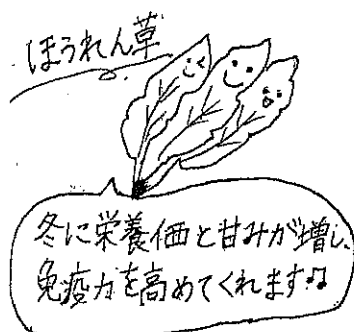
月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9	土 10 17 24 31
* 軟飯 白米 * ほうれん草白和え ほうれん草 豆腐 しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 紅白スープ 人参 大根 ほうれん草 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * ふかし芋 さつまいも	* 軟飯 白米 * ポークビーンズ 豚肉 水煮大豆 じゃがいも だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * ミネストローネ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * バナナパンケーキ バナナ 小麦粉 オリーブ油	* 軟飯 白米 * ポトフ 牛肉 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 野菜サラダ キャベツ きゅうり じゃがいも だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩 * 人参蒸しパン 小麦粉 片栗粉 米油 人参	* 軟飯 白米 * 白菜の重ね蒸し 白菜 ささみ えのき だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * すまし汁 人参 しいたけ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 南瓜おやき 南瓜 塩 オリーブ油	* 軟飯 白米 * すき焼き風 牛肉 さつまいも ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 * 味噌汁 豆腐 わかめ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * きな粉だんご 米 きな粉	
月 26	火 13 27	水 14 28	木 15 29	金 16 30	金 23
* 軟飯 白米 * じゃがいもおやき じゃがいも アスパラガス しらす だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * 南瓜スープ 南瓜 玉ねぎ キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 人参グラッセ 人参 オリーブ油	* 軟飯 白米 * 鮭の煮物 鮭 三度豆 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 味噌汁 白菜 玉ねぎ じゃがいも だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * オレンジ寒天 オレンジ 寒天粉	* 軟飯 白米 * トマトシチュー 豚肉 玉ねぎ トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * シャキシャキサラダ 大根 水菜 レタス だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * きな粉トースト 食パン きな粉 オリーブ油	* 軟飯 白米 * 白身魚トロトロ煮 白身魚 チンゲン菜 もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉 * 春雨スープ 春雨 えのき 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * キャベツ焼き キャベツ ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	* 軟飯 白米 * ひじき煮 ひじき 人参 小松菜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 豚汁 豚肉 玉ねぎ 大根 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * さつまいもおやき さつまいも 塩 オリーブ油	* 軟飯 白米 * 切干大根含め煮 切干大根 人参 しめじ 水煮ツナ缶 だし(かつお・昆布) * 味噌汁 麩 豆腐 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 らいおん 区サッカー大会 幼児部お弁当の日 * 青のり団子 米 青のり

冬野菜を食べよう

冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪たくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう!

具たくさんのスープにするのもオススメです♡

園の給食にもたくさん使用しているのでぜひ参考にしてください♡



5日、19日のレシピです! お正月にも♪

紅白スープ

《材料1人分》

- ・人参10g ・大根10g
- ・ほうれん草(ゆがいたもの)3g
- ・だし汁200cc ・塩1つまみ
- ・しょうゆ小さじ1

《作り方》

- ①人参・大根は1cm角のスティック状に、ほうれん草は1cm長さに切る。
- ②①をだし汁でやわらかくなるまで煮て、塩・しょうゆで味を整えてできあがり♡