

1月こんだて

2025. 1 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
4	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉じゃが 切干大根のはりはり漬け	Caせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、焼ししゃも、かぶのそぼろ煮 みかん	ポップコーン、きな粉棒 ホットほうじ茶ラテ
7	火	チーズ ほうじ茶	七草粥、きのこのすまし汁、松風焼き 里芋の磯部揚げ、ほうれん草の白和え	じゃこ入り玉子チャーハン ほうじ茶
8	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、酢鶏、豆もやしのナムル	フルーツピザ ほうじ茶
9	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース 小松菜のソテー、カリフラワーのカレーピクルス	ごま塩おにぎり ほうじ茶
10	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、じゃがいもの味噌汁、納豆玉子焼き 筑前煮、白菜のおかか和え	かきもち(㊦・㊧)星っこ) ほうじ茶
11	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
14	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鱈の西京焼き 生昆布の炒め煮、ほうれん草のごま和え	ココアくずもち ほうじ茶
15	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、手羽中のレモンパッパ焼き ブロッコリーの玉子サラダ、人参レーズン	いとこ煮 ほうじ茶
16	木	星っこ ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、キャベツの味噌汁、温野菜サラダ りんご	きなこクッキー ホットミルク
17	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、レバーのから揚げ サニーレタス、厚揚げの煮物、春雨サラダ	いなり寿司 ほうじ茶
18	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐となめこの味噌汁、肉野菜炒め、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
20	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鯖の幽庵焼き 高野豆腐のオランダ煮、ゆず風味の即席漬け	じゃが芋のグラタン ほうじ茶
21	火	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、ニラ玉スープ、麻婆豆腐、南瓜の甘煮 バンバンジーサラダ	サラダ巻き ほうじ茶
22	水	ぼん菓子 ほうじ茶	わかめご飯、葱と油揚げの味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き サニーレタス、揚げ里芋の甘味噌和え、人参のじゃこ和え	レーズン蒸しパン ホットミルク
23	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のすまし汁、いわしのさんが焼き 切り昆布の煮物、蓮根の甘酢和え	大根もち ほうじ茶
24	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、カリフラワーのスープ、チーズハンバーグ 粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	ふかし芋 ほうじ茶
25	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、茄子の味噌汁、大豆もやし中華サラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
27	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、㊨キャベツともやしと油揚げの味噌汁 大豆と桜海老入りかきあげ、五目金平、しらす大根	かぼちゃプリン ほうじ茶
28	火	ぼん菓子 ほうじ茶	㊩ひじきご飯、ほうれん草のすまし汁、ほっけの塩焼き さつま芋のレーズン煮、かぶと鶏肉の梅和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	水	チーズ ほうじ茶	㊪カレーライス、㊫冬野菜スープ ささみのピカタ、コールスローサラダ	みかん、りんご ほうじ茶
30	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱と油揚げの味噌汁、鮭のフライ 千キャベツ、五目大豆煮、青菜のお浸し	米粉のホットケーキ ホットミルク
31	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜の味噌汁、薄切りロースのとんてき ブロッコリーのチーズ焼き、切干大根のサラダ	味噌おにぎり ほうじ茶

☆野外調理…㊨→りす組 ㊩→パンダ組 ㊪→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎
～じゃこ入り卵チャーハン～

時間がない時でも、サッと作る事が出来る一品です♪



←レシピはこちらから♪

1月こんだて(離乳食)

2025. 1 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
4	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉じゃが 切干大根のはりはり漬け	Caせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、焼ししゃも、かぶのそぼろ煮 みかん	ポップコーン、きな粉棒 ホットほうじ茶ラテ
7	火	チーズ ほうじ茶	七草粥、きのこのすまし汁、松風焼き 里芋の磯部揚げ、ほうれん草の白和え	じゃこ入り玉子チャーハン ほうじ茶
8	水	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、若布スープ、酢鶏、豆もやしのナムル	フルーツピザ ほうじ茶
9	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース 小松菜のソテー、カリフラワーのカレーピクルス	ごま塩おにぎり ほうじ茶
10	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、じゃがいもの味噌汁、納豆玉子焼き 筑前煮、白菜のおかか和え	星っこ ほうじ茶
11	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
14	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、鱈の西京焼き 生昆布の炒め煮、ほうれん草のごま和え	ココアくずもち ほうじ茶
15	水	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、豆乳味噌チャウダー、手羽中のレモンパッパ-焼き ブロッコリーの玉子サラダ、人参レーズン	いとこ煮 ほうじ茶
16	木	星っこ ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、キャベツの味噌汁、温野菜サラダ りんごのコンポート	きなこクッキー ホットミルク
17	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、レバーのから揚げ サニーレタス、厚揚げの煮物、春雨サラダ	いなりおにぎり ほうじ茶
18	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、豆腐となめこの味噌汁、肉野菜炒め、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
20	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、鱈の幽庵焼き 高野豆腐のオランダ煮、ゆず風味の即席漬け	じゃが芋のグラタン ほうじ茶
21	火	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、ニラ玉スープ、麻婆豆腐、南瓜の甘煮 バンバンジーサラダ	サラダおにぎり ほうじ茶
22	水	ぼん菓子 ほうじ茶	わかめご飯、葱と油揚げの味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き サニーレタス、揚げ里芋の甘味噌和え、人参のじゃこ和え	レーズン蒸しパン ホットミルク
23	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、白菜のすまし汁、いわしのさんが焼き 切り昆布の煮物、蓮根の甘酢和え	大根もち ほうじ茶
24	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、カリフラワーのスープ、チーズハンバーグ 粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	ふかし芋 ほうじ茶
25	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、茄子の味噌汁、大豆もやし中華サラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
27	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、キャベツともやしと油揚げの味噌汁 大豆と桜海老入りかきあげ、五目金平、しらす大根	かぼちゃプリン ほうじ茶
28	火	ぼん菓子 ほうじ茶	ひじきご飯、ほうれん草のすまし汁、ほっけの塩焼き さつま芋のレーズン煮、かぶと鶏肉の梅和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	水	チーズ ほうじ茶	カレーライス、冬野菜スープ ささみのピカタ、コールスローサラダ	りんごのコンポート みかん、ほうじ茶
30	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、玉葱と油揚げの味噌汁、鮭のフライ 千キャベツ、五目大豆煮、青菜のお浸し	米粉のホットケーキ ホットミルク
31	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、青梗菜の味噌汁、薄切りロースのとんてき ブロッコリーのチーズ焼き、切干大根のサラダ	味噌おにぎり ほうじ茶

※月齢に合わせて形状を変えています。

◎今月のピックアップメニュー◎
～じゃこ入り卵チャーハン～

時間がない時でも、サッと作る事が出来る一品です♪



←レシピはこちらから♪