



令和7年 1月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
4 土	ポークケチャップライス サラダスパゲッティ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	亀の甲せんべい チーズ 豆乳	米 スパゲッティ マヨネーズ じゃが芋 亀の甲せんべい	豚肉 ツナ缶 煮干し かつお節 プロセスチーズ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ缶 グリーンピース冷 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 ブルー	新年明けまして おめでとうございます 調理一同たっぷり栄養の 美味しく安全な給食を 目指して頑張ります
6 月	ポークカレー ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツポンチ	黒胡麻黒糖ちんすこ う 豆乳	米 じゃが芋 ごまドレッシング 黒糖 黒ごま 小麦粉	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース冷 ブロッコリー(冷) ホールコーン缶 トウモロコシ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	お正月明けは カレーライスを準備 しました
7 火	ウチナー七草ジュシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ バナナ	田芋から揚げ ミルク	米 マヨネーズ 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	大根 乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 南瓜 冷) ムキ枝豆 バナナ	楽しく過ごしたお正月 食べすぎて疲れた身体を 七草ジュシーで リセットしましょう
8 水	親子丼 甘酢大根 わかめの味噌汁 ブルー	そうめんいりちゃー 豆乳	米 そうめん	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 ブルー ねぎ	旬の大根は みずみずしく どの調理に使っても 美味しいですね
9 木	雑穀御飯 とんかつ ひじき煮 パクチョイと大根の味噌汁 グレープフルーツ	菓子 バナナ	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 ひじき ボイル大豆 ちぎ揚げ かつお節 煮干し	にんにく キャベツ 玉葱 人参 パクチョイ 糸こんにゃく 大根 グレープフルーツ バナナ	主菜が揚げ物のときは なるべく油を使わない 副菜を合わせましょう
10 金	雑穀御飯 魚のコーン焼き ブロッコリーソテー じゃが芋の味噌汁 りんご	鏡開きぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 黒糖 さつま芋 もち粉	白身魚 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー にんじん 玉葱 だけのご水煮 ねぎ りんご	明日は鏡開き！ ぜんざいに入るお団子は 芋をもち粉に混ぜて 作ったのびないお団子 です
11 土	ソース焼きそば スティック胡瓜 アーサの味噌汁 ブルー	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 ブルー	麺料理には あっさり と胡瓜で！
14 火	ハヤシライス 白菜ツナ和え えのきとわかめのすまし汁 グレープフルーツ	お芋のケーキ ミルク	米 小麦粉 さつま芋	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ缶 トマトホール缶 白菜 えのき グレープフルーツ	休み明けには食べやすい ハヤシライス 副菜も残さず食べてね
15 水	田芋おこわ ぎせい豆腐 胡瓜の梅和え ソーメン汁 みかん	ホットドッグ フルーツ野菜ジュ ース	米 もち米 田芋水煮 そうめん ロールパン	豚肉 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 わかめ かつお節 ウインナー	人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 梅干し トウモロコシ みかん	沖縄でしか見かけない 田芋は程よい甘さで 炊き込みご飯などに よく合います
16 木	お弁当会	おせんべい ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
17 金	雑穀御飯 ひじき佃煮 さばの照焼き ジャーマンポテト 青菜の味噌汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋	ひじき 糸削り節 さば 白身魚 ベーコン かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 赤ピーマン にんにく パセリ 小松菜 ブルー	冬のじゃが芋は ホクホクで甘みがあって ジャーマンポテトや ポテトサラダにピッタリ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 1月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
18	土	和風スパゲティ 大根サラダ わかめすまし汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲティ 米	鶏もも肉 きざみのり わかめ かつお節 味付けのり ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく 大根 胡瓜 人参 バナナ	洋風もいいけど のりが入った和風の スパゲティも美味しい ですね
20	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉のオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 ブルー	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 マーメイド じゃが芋 マヨネーズ 黒糖 芋くず タピオカ粉	味付けのり 豚肉 茹で卵 かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 ブルー	ママレードで甘みをつけたオレンジソテー 子供たちに人気です お家ででも作ってみて ください
21	火	発芽玄米雑穀御飯 魚の味噌焼き ひじきイリチー けんちん汁 りんご	パンプキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 冷) 里芋 食パン マヨネーズ	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 プロセスチーズ ミルク	生姜 玉葱 人参 にら 大根 ごぼう 乾しいたけ りんご 南瓜	りんごを食べると 医者いらず、という ことわざがあるほど 体に良い事がいっぱい の果物です
22	水	ソーキそば 野菜の和え物 バナナ	フーチパーシュー シー ブルー	沖縄そば 米	ソーキ膏 豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 もやし パナナ 乾しいたけ よもぎ ブルー	フーチパーシュー を作る時、よもぎは 最初から鍋に入れて 煎じます、そうすると 苦みがなくなります
23	木	鮭のほぐし丼 甘酢大根 アーサのみそ汁 みかん	チリコンカン 胚芽クラッカー ぶどうジュース	米 白ごま 胚芽クラッカー ぶどうジュース	鮭 卵 乾燥あおさ かつお節 煮干し ボイル大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	生姜 からし菜 人参 大根 セロリ 玉葱 ねぎ みかん にんにく トマトホール缶	豆類はかわいい模様や 色、たくさんの種類が あります、色々な豆を 見て興味があると楽し くて好きになるかも・・・
24	金	黒米ごはん 小魚佃煮 大根と豚肉の煮物 胡瓜とみかんの和え物 さつま芋の味噌汁 ブルー	ホットケーキ ミルク	米 黒米 白ごま さつま芋 ホットケーキミックス はちみつ	カエリ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	大根 胡瓜 みかん缶 玉葱 ねぎ ブルー	黒米はビタミンや ミネラルが豊富です 有色のご飯にも 慣れていきましょう！
25	土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 グレープフルーツ	バタートースト ココア	米 もちきび 押麦 食パン	豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 南瓜 舞茸 えのき グレープフルーツ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない元気な 体を作ります
27	月	鶏そぼろ丼 フロッコリーサラダ もずくの味噌汁 みかん	オートミールクッキー ミルク	米 オートミール 小麦粉	鶏ひき肉 卵 おきなわもすく なると かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん フロッコリー 人参 ホールコーン缶 ねぎ みかん レーズン クランベリードライ	甘辛く味付けした そぼろ丼は、タレが ご飯にしみて食べやすい ですね
28	火	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き からし菜麩いりちー かき卵すまし汁 ブルー	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 車心 コッパン	鮭 卵 ベーコン かつお節 きな粉 調整豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 キャベツ えのき ねぎ ブルー	揚げパンは リクエストの多い おやつです
29	水	野菜そば やま芋二つくりちー バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 味付けのり	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ にら パナナ	やま芋は白と紫色が あります 今日は何のやま芋かな？
30	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンのケチャップ煮 春雨サラダ ゆしどうふ味噌汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 春雨 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	ひじき 糸削り節 鶏手羽元 鶏もも肉 ロースハム 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 ねぎ みかん	骨付き肉 上手に食べられるよう になったかな？
31	金	雑穀御飯 納豆味噌 魚のムニエルカレー風味 千切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	納豆 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にら 小松菜 しめじ グレープフルーツ	淡泊な白身魚は カレー風味の味付けに！ 美味しくしあがります

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和7年1月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>新年あけましておめでとうございます 今年も子供たちの健やかな成長を願い、美味しい給食づくり・楽しい食経験ができるように頑張ります！ 体調を崩しやすい季節です、生活リズムを整え、しっかり食事をして病気に負けない元気な体を作りましょう</p>						
6	お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 豆腐の汁	7	ポロポロジュシー チキンの柔らか煮 南瓜のだし煮 かつおだし汁	8	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 わかめの汁	
野菜粥 りんご 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース冷 ブロッコリー(冷) ホールコーン缶 絹ごし豆腐 かつお節 りんご	米 ツジユさつま芋 バナナ 豚肉 大根 島人参 かつお節 鶏もも肉 南瓜 パナナ さつま芋	ソーメン汁 フルーツ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 わかめ かつお節 フルーツ そうめん	9	お粥 豚肉とキャベツの煮込み ひじき煮 パケチヨイと大根の汁	10	お粥 煮魚 ブロッコリーのだし煮 じゃが芋の汁
13	14	15	16	17	18	
お粥 豚肉と玉葱の煮込み ポテトのコトコト煮 ほうれん草の汁	お粥 白菜ソナ和え えのきとわかめのすまし汁 グレープフルーツ	お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え ソーメン汁	<p>お弁当会</p>		お粥 煮魚 じゃが芋のコトコト煮 青菜の汁	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 わかめの汁
米 ツジユさつま芋 グレープフルーツ 豚肉 玉葱 人参 白菜 えのき わかめ かつお節 グレープフルーツ さつま芋	米 ツジユさつま芋 豚肉 玉葱 人参 白菜 えのき わかめ かつお節 グレープフルーツ さつま芋	米 豚肉 人参 沖繩豆腐 鶏むね肉 胡瓜 わかめ そうめん かつお節 みかん 食パン	バナナ ペビーせんべい	米 ツジユ南瓜 フルーツ 白身魚 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン 小松菜 かつお節 フルーツ 南瓜	雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 しめじ ほうれん草 大根 人参 わかめ かつお節 バナナ	
20	21	22	23	24	25	
野菜粥 フルーツ 豚肉 玉葱 じゃが芋 ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 フルーツ 人参	お粥 煮魚 ひじき煮 お芋の汁	お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 柔らかそば	お粥 鮭と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁	お粥 大根と豚肉の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え さつま芋の汁	お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 きのこの汁	
米 ツジユさつま芋 豚肉 玉葱 じゃが芋 ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 フルーツ 人参	米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 大根 冷 里芋 かつお節 りんご 食パン	ポロポロジュシー バナナ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 もやし ゆで沖繩そば かつお節 バナナ	豆粥 みかん 米 鮭 からし菜 人参 大根 玉葱 かつお節 みかん ポイル大豆 レッドキドニー缶 豚肉	米 ツジユ南瓜 フルーツ 白身魚 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン 小松菜 かつお節 フルーツ 南瓜	米 ツジユポテト フルーツ 豚肉 大根 沖繩豆腐 胡瓜 わかめ さつま芋 玉葱 かつお節 フルーツ	
27	28	29	30	31		
お粥 鶏肉と野菜煮込み ブロッコリーのコトコト煮 かつおだし汁	お粥 鮭と野菜の煮込み からし菜と麩のだし煮 えのきの汁	お粥 野菜と豚肉の煮込み やま芋のコトコト煮 柔らかそば	お粥 チキンと玉葱の煮込み 胡瓜のおろし和え ゆしどうふ汁	お粥 煮魚 大根のコトコト煮 小松菜としめじの汁		
オートミール粥 みかん 米 鶏もも肉 人参 玉葱 いんげん ブロッコリー ホールコーン缶 かつお節 みかん オートミール	米 鮭 人参 玉葱 車ふ からし菜 キャベツ えのき かつお節 フルーツ 食パン	野菜粥 バナナ 米 キャベツ 人参 玉葱 豚肉 やまいも ゆで沖繩そば バナナ	米 ツジユ南瓜 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 胡瓜 人参 ゆし豆腐 かつお節 みかん 南瓜	米 ツジユさつま芋 グレープフルーツ 白身魚 大根 豚肉 人参 小松菜 しめじ かつお節 グレープフルーツ さつま芋		



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

令和7年1月キッズだより

明けましておめでとうございます。年末年始は家族でお出掛けしたり、美味しいごちそうをたくさん食べたり、楽しく過ごしたと思います。今年もご家庭と協力して子供達が心も体も健やかに成長できる様に楽しい食生活作り美味しい給食作りを頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。



1月献立のポイント

- * うちな一七草じゅーしー・鏡開きぜんざい等の行事食も準備しています。
- * 田芋から揚げ・田芋おこわ・ソーキそば・フーチバーじゅーしー・山芋ニラいいりちーからし菜チャンフルー等この時期に美味しい郷土料理も用意してます。

今月のおすすめレシピ



子供達にも食べやすいのびないお団子です、ぜひお家で作ってみてね！

鏡開きぜんざい

* さつま芋 (正味)	70g
* もち粉	30g
金時豆	150g
押し麦	20g
黒糖	30g
三温糖	70g
適量	

- ① 金時豆を洗い浸水させる、押し麦も洗っておく
- ② 金時豆を1リットルの水で煮込む
- ③ アクをとりながら、コトコト煮る。20分位煮込んだ後押し麦を入れて更に豆が柔らかくなるまで煮る
- ④ 煮込んでいる間にさつま芋団子を作る
蒸したさつま芋ともち粉を合わせて20個位に丸める、
(水分が足りなかったら水を足す)お湯で茹でて浮き上がったら水を張ったボウルに団子を取り出す
- ⑤ 豆が柔らかくなったら三温糖、黒糖を入れる
- ⑥ ④の団子を入れて5分くらい煮込み甘味を調整し出来上がり！



寒いけど・・・冷たいけど・・・大切です！しっかり手洗い！

しっかり手洗いをして感染症や食中毒を予防しましょう

寒い季節になると冷たい水で手を洗うことが辛くなり、手抜き洗いに
なりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず、目に見えない
バイ菌を減らすことは出来ません。



※手洗いのポイント → 水洗い + 必ず石鹸を使いましょう

手をぬらして石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう、最後に流水で残った泡を流し、きれいなタオルやペーパータオルでふきます。