

2025年 1月 献立表【0.1.2歳児】

★●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています。
☆ 一部の調味料（砂糖・塩など）は省略しています。
☆ 食材は都合により変更になる場合があります。

日	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)
午 前 おやつ					▲ 牛乳 せんべい	▲ 牛乳 みかん	▲ 牛乳 バナナ	▲ 牛乳 オレンジ	▲ 牛乳 いりこ	ほうじ茶 クラッカー		▲ 牛乳 ごまビスケット	▲ 牛乳 バナナ	▲ 牛乳 オレンジ
昼 食					① ちゃんこうどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ ビビビチーズ	① 七草がゆ ② 鮭の幽庵焼き ③ かぼちゃの胡麻和え	① ごはんと紅白なます ② 鶏肉のから揚げ ③ 白菜のピーマン炒め ④ みそ汁	① ごはん ② 牛肉とごぼうの煮物 ③ かにカマ入り卵焼き ④ みそ汁	① ごはんと揚げごぼうの胡麻和え ② 豚肉のみそ焼き ③ 春雨サラダ ④ みそ汁	① 牛肉ピラフ ② みそ汁	成人の日	① ごはん ② 白菜のクリーム煮 ③ かにカマとゆで卵のスパハラ	① 五目ごはん ② かき揚げ ③ たららの三平汁	① ごはん ② 鶏肉の山賊焼き ③ 白菜と厚揚げの煮まし ④ みそ汁
材 料	 あけまして おめでとうございます 本年も よろしくお願ひいたします 			 福 	① うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② 高野豆腐 むき枝豆 しょう油 ③ ▲ ビビビチーズ	① 米 鶏肉 大根 人参 みつ葉 せり 水菜 白菜 大根葉 しょう油 七草セット ② 鮭 ゆず すだち しょう油 みりん 酒 ③ かぼちゃ 胡麻 しょう油	① かぶ 人参 柚子 りんご酢 ② 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ③ ビーフン 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ④ じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ	① 米 ② 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ③ ● 卵 玉ねぎ かにスティック ねぎ しょう油 みりん ④ 厚揚げ 小松菜 人参 みそ	① 米 ① ごぼう 片栗粉 胡麻 しょう油 みりん ② 豚肉 玉ねぎ ねぎ 白みそ しょう油 みりん 酒 ③ 春雨 ● ハム ● 錦糸卵・マヨネーズ 人参 きゅうり レモン 酢 ④ 大根 油揚げ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース にんにく 鶏がら しょう油 ② さつまいも 竹輪 ねぎ みそ		① 米 ② 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ③ スパゲッティ かにスティック ● ゆで卵 人参 きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ④ たら チンゲン菜 生揚げ 大根 人参 えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒	① 米 鶏肉 人参 さつま揚げ むき枝豆 しょう油 みりん ② 蓮根 人参 玉ねぎ さつまいも しらす ● 卵 小麦粉 しょう油 ③ たら チンゲン菜 生揚げ 大根 人参 えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒 ④ 白菜 人参 厚揚げ いんげん しょう油 みりん	① 米 ② 鶏肉 にんにく 玉ねぎ オレンジジュース りんごジュース 白ねぎ しょう油 みりん ③ 白菜 人参 厚揚げ いんげん しょう油 みりん ④ かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ
午 後 おやつ					ほうじ茶 ① わかめむすび	▲ ミルクココア ① シュガートースト	▲ 牛乳 ① オレンジ ② せんべい	▲ 牛乳 ① パナナ ② ミニワッフル	▲ 牛乳 ほうじ茶 ① さつまいも入り おしるこ	ほうじ茶 ① せんべい		▲ 牛乳 ① 黒豆ときな粉の 蒸しパン	▲ ミルクココア ① みかん ② せんべい	▲ 牛乳 ① 豆乳入り フレンチトースト
材 料					① 米 わかめ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	① オレンジ ② うるち米	① パナナ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター イースト	① さつまいも こしあん つぶあん	① うるち米		① きな粉 黒豆煮 ▲ ホットケーキミックス ▲ 牛乳 豆乳	① みかん ② うるち米	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳

日	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
午 前 おやつ	▲ 牛乳 いりこ	ほうじ茶 クラッカー	▲ 牛乳 ▲ ビビビチーズ	▲ 牛乳 バナナ	▲ 牛乳 オレンジ	▲ 牛乳 グレープフルーツ	▲ 牛乳 いりこ	ほうじ茶 クラッカー	▲ 牛乳 ごまビスケット	▲ 牛乳 いよかん	▲ 牛乳 グレープフルーツ	▲ 牛乳 バナナ	▲ 牛乳 いりこ	
昼 食	① ごはん と さつまいもの甘辛煮 ② カレイのおろしがけ ③ 菜の花とキャベツのお浸し ④ みそ汁	① 他人どんぶり ② みそ汁	① あんかけうどん ② 海老カツ ③ ブロッコリー	① ごはん ② チキンの香味焼き ③ きのコスパゲッティ ④ みそ汁	① ごはん と いりこの甘辛煮 ② 筑前肉じゃが ③ 松風焼き ④ みそ汁	① ごはん ② さばと豆腐のみそ煮 ③ 切干大根の胡麻和え ④ みそ汁	① ごはん ② 大根サラダ	① カレーライス ② 大根サラダ	① 焼きうどん ② みそ汁	① 中華どんぶり ② がんもどきとさつまいもの黒煎	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ じゃがいものチーズ焼き ④ みそ汁	① ごはん ② 鶏肉と蓮根の照り焼き ③ チンゲン菜と卵の炒め物 ④ みそ汁	① ごはん ② ポトフ ③ ツナサラダ	① ごはんとじゃがいもの甘辛煮 ② 豆腐入り魚団子 ③ 牛肉きんぴら ④ みそ汁
材 料	① 米 ① さつまいも しょう油 みりん ② カレイ 大根 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ③ 菜の花 キャベツ 人参 かにスティック かつお節 しょう油 ④ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ● 卵 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② えび 玉ねぎ ● 卵 ▲ 乳製品 パン粉 小麦粉 大豆製品 ③ ブロッコリー マヨドレ	① 米 ② 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ③ スパゲッティ ● ● ベーコン 玉ねぎ しめじ 小松菜 ▲ パター しょう油 ④ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 米 ① かえりいりこ しょう油 ② 牛肉 じゃがいも 蓮根 人参 玉ねぎ ねぎ しょう油 みりん ごま油 ③ 鶏ミンチ 玉ねぎ 胡麻 パン粉 みそ みりん 酒 ④ 大根 えのき ねぎ みそ	① 米 ② さば 豆腐 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ③ 切干大根 人参 小松菜 胡麻 しょう油 ④ 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② 大根 人参 ツナ 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 竹の子 ピーマン 鶏がら しょう油 みりん ② がんもどき さつまいも しょう油	① 米 ② 牛肉 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく しょう油 みりん ③ じゃがいも 玉ねぎ ● ● ベーコン 菜の花 ▲ チーズ ケチャップ ④ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 米 ② 鶏肉 蓮根 しょう油 みりん ③ チンゲン菜 豚肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 鶏がら ④ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 ② 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 かぶ 白菜 パセリ ▲ コンソメ しょう油 ③ ツナ じゃがいも 人参 いんげん 竹輪 胡麻 しょう油 みりん ④ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 米 ① じゃがいも しょう油 みりん ② すり身 豆腐 玉ねぎ 人参 かぶ 白菜 パセリ ▲ コンソメ しょう油 ③ 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 いんげん 竹輪 胡麻 しょう油 みりん ④ キャベツ えのき ねぎ みそ	
午 後 おやつ	▲ 豆乳ココア ① りんごゼリー ② せんべい ブルーン	ほうじ茶 ① せんべい	ほうじ茶 ① 広島菜と しらすのおむすび	▲ ミルクココア ① さつまいもスティック	ほうじ茶 ① フルーツヨーグルト	▲ 豆乳ココア ① 卵サンド	▲ ミルクココア ① プリン ② ビスケット	ほうじ茶 ① せんべい	▲ 牛乳 ① コーンフレーク	▲ 飲むヨーグルト ① マカロニのあべ川風	▲ ミルクココア ① ヨーグルトケーキ	▲ 牛乳 ① カレートースト	▲ 豆乳ココア ① ベビーチーズ ② クラッカー ブルーン	
材 料	① りんごジュース ゼリーの素 ② うるち米 ブルーン	① うるち米	① 米 広島菜 しらす干し	① さつまいも グラニュー糖	① ▲ ヨーグルト バナナ パイン缶	① ▲ 食パン ● ゆで卵 パセリ ● マヨネーズ 酢	① ▲ プリンの素 ▲ 牛乳 ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① うるち米	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ パター 豆乳	① ▲ 食パン 玉ねぎ ▲ チーズ カレー粉 ● マヨネーズ	① ▲ ベビーチーズ ② 小麦粉 ブルーン	