



令和7年

1 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

日	曜 日	カ ミ カ ミ 期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる)			主 な 材 料	
		離乳食+ミルク (10時30分頃)		離乳食+ミルク (2時30分頃)		
27	月	5倍かゆ	煮魚 白和え みそ汁	果物	ツナお焼き 野菜スープ	米 カレイ 豆腐 ほうれん草 人参 じゃがいも ツナ缶水煮 みかん
14 28	火	しらすかゆ	肉団子 じゃが芋の煮物 みそ汁	果物	にゅうめん スティック野菜	米 しらす干し 鶏ひき肉 ひじき 人参 みかん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり もやし
15 29	水	煮込みうどん	かぶのそぼろあんかけ キャベツの煮物	ヨーグルト	青のりかゆ みそ汁	干しうどん 米 鶏ひき肉 きゅうり かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ ヨーグルト
16 30	木	5倍かゆ	麻婆豆腐 さつまいもの煮物 すまし汁	果物	きな粉パン 野菜スープ	米 食パン 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ さつまいも きゅうり 人参 みかん きな粉
17 31	金	トースト	魚の煮物 ブロッコリーの煮物 スープ	果物	さつま芋かゆ みそ汁	食パン 米 カレイ キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー さつま芋 麩 バナナ
4 18	土	煮込みうどん	—	—	ミルク お菓子	干しうどん 大根 人参 小松菜 玉ねぎ 粉ミルク お菓子
6 20	月	5倍粥	6日 ツナと青菜の煮物 20日 煮魚 かぼちゃと人参の煮物 みそ汁	果物	かぼちゃ蒸しパン 野菜スープ	米 カレイ かぼちゃ 人参 キャベツ 豆腐 たまねぎ バナナ 小麦粉 小松菜
7 21	火	そぼろかゆ	豆腐のもみじおろし きゅうりとたまねぎの煮物 スープ	果物	にゅうめん じゃがいものおかか煮	米 乾麺 鶏ひき肉 豆腐 人参 大根 いんげん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも みかん ひじき
8 22	水	ほうとう煮込みうどん	ツナと白菜の煮物 コロコロトマト・きゅうり	果物	トマトかゆ 野菜スープ	干しうどん 鶏ひき肉 ツナ缶水煮 白菜 人参 玉 ねぎ トマト きゅうり かぼちゃ 大根 バナナ
9 23	木	5倍かゆ	肉団子のおろし煮 大根と青菜の煮物 みそ汁	果物	9日人参粥 23日青のりトースト スープ	米 鶏ひき肉 人参 大根 小松菜 きゅうり 食パン コーンクリーム 玉ねぎ みかん
10 24	金	トースト	鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ	果物	野菜かゆ みそ汁	食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ バナナ
11 25	土	煮込みうどん		—	ミルク お菓子	干しうどん 大根 人参 玉ねぎ お菓子

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



★は、らいおん組
リクエストメニューです。

令和 7 年 1 月 の 献 立 予 定 表

東部若葉保育園

日	曜日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
27	月	ご飯	鮭の西京焼き ほうれん草の白和え ちゃんこ鍋【東京都】 バナナ	牛乳 北京まんじゅう	牛乳 鶏卵 鮭 みそ	米 しらす 砂糖 ごま油 小麦粉 こんにゃく ごま 黒砂糖	ほうれん草 人参 ごぼう 葱 干しいたけ バナナ
14 28	火	★チキンカレー	小魚サラダ すまし汁 みかん	牛乳 せんべい ★フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 しらす ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 油 麩 カレールー せんべい 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ わかめ ひき きゅうり みかん もも缶 パイン缶
15 29	水	焼きそば	かぶとツナのサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 おでん	牛乳 豚肉 みそ ちくわ ツナ缶 ヨーグルト	焼きそば麺 こんにゃく 油 ごま油 砂糖	生姜 キャベツ 玉葱 人参 かぶ きゅうり しめじ えのき 浅葱 大根 青のり
16 30	木	ご飯	豚肉の生姜焼き ★ちくわサラダ みそ汁 みかん	牛乳 ハムロール	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ちくわ	じゃが芋 米 パン ごま ごま油 砂糖	玉葱 人参 キャベツ わかめ きゅうり にんじん みかん しょうが
17 31	金	パン	カレイの洋風焼き ブロッコリー オニオンスープ バナナ	牛乳 納豆もち【茨城県】	牛乳 納豆 カレイ 粉チーズ 鶏肉	砂糖 パン 米 もち米 マヨネーズ	玉ねぎ バナナ キャベツ ピーマン ブロッコリー コーン缶
4	土	具沢山うどん	中華和え オレンジ	牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶	油 お菓子 干しうどん	玉葱 大根 人参 きゅうり オレンジ
18	土	塩昆布スパゲティ	鶏肉の唐揚げ風 ブロッコリーのおかか和え バナナ	袋菓子	牛乳 鶏肉 かつお節	スパゲティ 油 片栗粉 お菓子	塩昆布 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー バナナ
6 20	月	わかめご飯	6日 豚肉のガーリック焼き 20日 ぶりの照り焼き みそ汁 小松菜のおかか和え バナナ	牛乳 6日 干支クッキー 20日 二色クッキー	牛乳 プリ 油揚げ かつお節 卵 みそ 豚肉	米 砂糖 油 小麦粉 ココア バター	玉葱 人参 かぼちゃ 小松菜 もやし バナナ
7 21	火	そばろ丼	もやしの磯和え 豆腐スープ みかん	牛乳 7日 七草粥 21日 たぬきおにぎり(揚げ玉)	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 揚げ玉	生姜 人参 玉葱 えのき いんげん みかん きゅうり のり もやし 七草
8 22	水	ほうとう うどん	真珠蒸し きゅうりとトマトの中華和え バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 油揚げ ヨーグルト	干しうどん もち米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	かぼちゃ きゅうり 大根 玉葱 人参 葱 生姜 干しいたけ 白菜 トマト バナナ
9 23	木	ふりかけご飯	鶏肉のおろし煮 スティックきゅうり 具沢山みそ汁 みかん	牛乳 9日フライドポテト 23日 きなこパン	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 きなこ	米 砂糖 パン じゃがいも	大根 人参 葱 白菜 きゅうり 小松菜 みかん
10 24	金	パン	★カレーコロッケ 千切りキャベツ 春雨スープ バナナ	牛乳 青菜おにぎり	牛乳 豚肉	春雨 パン じゃが芋 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 米 カレー粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 葱 レモン コンソメ もやし バナナ
11 25	土	けんちんうどん	さつま芋の甘辛煮 バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 豚肉	干しうどん さつま芋 砂糖 米	大根 人参 葱 干しいたけ バナナ

※ エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のトッピングに豆乳クリームを使用する場合があります。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。



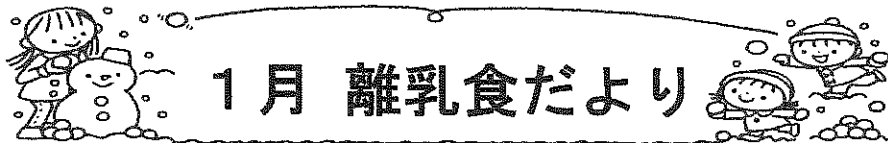
令和7年1月の延長補食予定表



東部若葉保育園

日	曜日	
27	月	みそうどん(うどん大根ごぼうねぎ)
14 28	火	ケチャップライス(人参 玉葱)
15 29	水	炊き込みご飯(しめじ 人参 えのき)
16 30	木	茶飯
17 31	金	菜飯
6 20	月	塩昆布ご飯
7 21	火	ミートソーススパゲティ(鶏肉 玉葱)
8 22	水	きつねご飯(油揚げ)
9 23	木	ゆかりご飯
10 24	金	ごま塩ご飯

・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



R6. 12. 27 東部若葉保育園

1月になり、さらに寒さが厳しくなってきました。

寒さで体調も崩しやすい月です。ついつい夜更かしをしてしまったり、生活リズムが乱れがちです。崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう(*^-^*)



ひよこ組のクラスの様子

早くも入園して9ヶ月が経とうとしています。入園してだんだんと先生の顔がわかり、笑顔を見せてくれたり、表情をよく見てる子も出てきました。

成長して幼児食に上がると同時に、好き嫌いが出てきています。嫌いな食べ物は大人が工夫し、小さく切ったり量を調節したり、声をかけたり褒めたりして、食べることができています！！そして、ほとんど毎日残食がないひよこ組さんです！😊

食べない食材も、意外と食卓に並べてみれば興味を示したりするので、食べないと決めつけずに、たくさんお話して、食材や料理の名前を教えたりしながら、食事を楽しんでくださいね(♡^_^♡)

味覚が完成するまで👶

妊娠14週

【味蕾】が完成

アミノ酸の旨味や糖類の甘味を認識

生後3～4か月頃

塩味を認識

6か月頃

個人差はあるが、味覚が更に発達し敏感になる

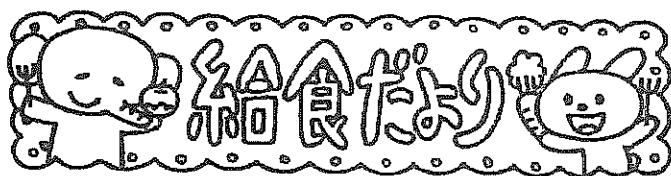
3歳頃までの記憶が土台になり、たべられないものが10歳になっても食べられないことも。(´；ω；`)

色々な食材を小さいうちに経験しておくのがよいです！😊

成長していくとともに、大人が普段、口にしているものを欲しがるようになってきます。自分のお皿から子どもに与えるときに大切なのは、「どうぞ」「おいしい？」などという言葉のやりとりです。食事を分けてもらえたという愛情が伝わり、会話を楽しむことで【共食】へと繋がります。

このような環境をつくりあげるためにも、大人も減塩を心がけた食事をしましょう。もちろん、大人の食事をなんでも分け与える必要はありませんよ(^_^)

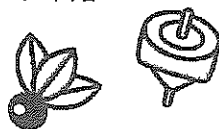
外食の時は、和食をとり入れたり、うどんのつゆを飲みたそうにしていたら、お湯や水で割って飲ませることで減塩になりますし、濃い味のものは、サッと洗ってから食べさせる事で減塩に繋がります♪



R6. 12.27 東部若葉保育園

寒さが厳しくなってきました。1月はおせち料理、七草粥、鏡開きなど食にまつわる行事が続く、つい食べ過ぎてしまいます。年末年始で食生活が乱れすぎないように気をつけましょう。

また、十分な睡眠をとり体調にも気をつけましょう。



今月の郷土料理



らいおん組 Sくんのお父さんより【茨城県】納豆もち、
Kくんのお母さんより【墨田区】ちゃんこ鍋を教えてくださいました。
【納豆もち】納豆と言えば、茨城県！納豆を使った料理がさまざまあり、茨城県生まれのSくんのお父さんは、日頃から納豆を食べられていたそうです。

【ちゃんこ鍋】近所に相撲部屋が多く、幼馴染のお父さんがお相撲さんで、友人のお家でちゃんこ鍋をごちそうになっていたそうです！

調理室からのお知らせ

1月4日（土）、6日（月）は業者のお休みにより、献立を一部変更しています。献立をご確認下さい。

おせち料理のいわれ 線で結ばる！

たべもの

だて巻き 

さといも 

エビ 

くりきんとん 

黒豆 

煮しめ 

れんこん 

くわい 

田作り 

こぶ巻き 

いわれ・願い

・長生きする

・豊作

（お米や野菜などがたくさん収穫できること）

・祝う・えらくなる

・先を見通す

（これから始まることを前もって考えられること）

・頭がよくなる

・子たくさん

・まじめに働く

・財産が増える

・家族仲良く

・出世する



「おせち料理」には、さまざまな「いわれ」（昔から言い伝えられてきたこと）があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

ぜひ、お子さんと一緒にやってみてくださいね。