

# 2025年1月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
 幼保連携型認定こども園  
 城東ちどり保育園

## 中期食

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
4	土	家庭協力日				
6	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 花野菜のやわらか煮 人参のスープ	南瓜茶巾	豆腐	じゃがいも,人参 ブロッコリー カリフラワー 人参	米
7	火	七分粥 タラのやわらか煮 さつまいものやわらか煮 小松菜のスープ	きな粉マカロニ	たら	大根,人参 小松菜	米 さつまい
8	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのスープ	ブロッコリー粥	豆腐	ほうれん草 人参 たまねぎ	米 じゃがいも
9	木	七分粥 ホキのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	にゅうめん	ホキ	いんげん ブロッコリー たまねぎ 人参	米
10	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 ほうれん草と大根のスープ	さつまい茶巾	豆腐	グリーンアスパラ 人参 ほうれん草 大根	米
11	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 小松菜のスープ	南瓜粥	豆腐	はくさい,たまねぎ 切干大根 きゅうり,人参 小松菜	米
14	火	七分粥 カレイのやわらか煮 人参のやわらか煮 玉ねぎのスープ	麩のあべかわ	かれい	ほうれん草 人参 いんげん たまねぎ	米
15	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のスープ	バナナ	豆腐	はくさい,たまねぎ ブロッコリー 人参 小松菜	米
16	木	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 麩と人参のスープ	じゃが芋茶巾	たら	きゅうり はくさい 小松菜 人参	米 麩
17	金	七分粥 カレイのやわらか煮 キャベツのやわらか煮 ほうれん草のスープ	オレンジ寒天	かれい	南瓜 キャベツ きゅうり ほうれん草	米
18	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 さつまいのスープ	コーン粥	豆腐	たまねぎ,はくさい ブロッコリー 人参	米 さつまい

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
20	月	七分粥 タラのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 大根と小松菜のスープ	にゅうめん	たら	ブロッコリー きゅうり 人参 大根 小松菜	米
21	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 麩と玉ねぎのスープ	さつまい茶巾	豆腐	大根 小松菜 人参 たまねぎ	米 麩
22	水	七分粥 タラのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のスープ	南瓜茶巾	たら	人参 ほうれん草 はくさい 人参	米
23	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのスープ	人参粥	豆腐	キャベツ,人参 ブロッコリー たまねぎ	米
24	金	七分粥 ホキのやわらか煮 キャベツのやわらか煮 じゃが芋のスープ	オレンジ寒天	ホキ	たまねぎ,ほうれん草 キャベツ 人参	米 じゃがいも
25	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 大根のやわらか煮 白菜のスープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ 大根 人参 はくさい	米
27	月	七分粥 ささみのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のスープ	りんごのコンポート	ささみ	たまねぎ ブロッコリー 人参 小松菜	米
28	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 麩と大根のスープ	雑炊	豆腐	たまねぎ キャベツ 人参 大根	米 麩
29	水	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	人参粥	たら	小松菜 はくさい 人参 たまねぎ	米
30	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	じゃが芋茶巾	豆腐	キャベツ,人参 ブロッコリー 人参	米
31	金	七分粥 ホキのやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 じゃが芋のスープ	バナナ	ホキ 高野豆腐	小松菜 人参,いんげん	米 じゃがいも

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
 ★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
 ★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい