

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

初期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
4	土	家庭協力日			米
6	月	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 カリフラワーのくたくた煮 人参のスープ	豆腐	カリフラワー 人参	米
7	火	つぶし粥 タラのとろとろ煮 さつまいものやわらか煮 小松菜のスープ	たら	小松菜	米 さつまいも
8	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のつぶし煮 玉ねぎのスープ	豆腐	人参 たまねぎ	米
9	木	つぶし粥 ホキのくたくた煮 ブロッコリーのくたくた煮 人参のスープ	ホキ	ブロッコリー 人参	米
10	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 大根のとろとろ煮 ほうれん草のスープ	豆腐	大根 ほうれん草	米
11	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のくたくた煮 小松菜のスープ	豆腐	はくさい 小松菜	米
14	火	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 ほうれん草のくたくた煮 玉ねぎのスープ	かれい	ほうれん草 たまねぎ	米
15	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのつぶし煮 小松菜のスープ	豆腐	ブロッコリー 小松菜	米
16	木	つぶし粥 タラのつぶし煮 白菜のとろとろ煮 人参のスープ	たら	はくさい 人参	米
17	金	つぶし粥 カレイのやわらか煮 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のスープ	かれい	南瓜 ほうれん草	米
18	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 白菜のやわらか煮 さつまいものスープ	豆腐	はくさい	米 さつまいも

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
20	月	つぶし粥 タラのくたくた煮 ブロッコリーのつぶし煮 大根のスープ	たら	ブロッコリー 大根	米
21	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 玉ねぎのスープ	豆腐	小松菜 たまねぎ	米
22	水	つぶし粥 タラのつぶし煮 白菜のとろとろ煮 人参のスープ	たら	はくさい 人参	米
23	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのスープ	豆腐	ブロッコリー たまねぎ	米
24	金	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 人参のつぶし煮 じゃが芋のスープ	ホキ	人参	米 じゃがいも
25	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 大根のつぶし煮 白菜のスープ	豆腐	大根 はくさい	米
27	月	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮 小松菜のスープ	かれい	たまねぎ 小松菜	米
28	火	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 キャベツのやわらか煮 大根のスープ	豆腐	キャベツ 大根	米
29	水	つぶし粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	たら	はくさい たまねぎ	米
30	木	つぶし粥 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	豆腐	ブロッコリー 人参	米
31	金	つぶし粥 ホキのつぶし煮 小松菜のとろとろ煮 じゃが芋のスープ	ホキ	小松菜	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。