



1月離乳食献立

(7~8か月頃)



令和8年1月5日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
1月の旬の食材	白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、わかさぎ、ぽんかん、春菊、みかん、ゆず、水菜、カリフラワーなど			1
5 そぼろあんかけ丼 きゅうりのくずし煮 さつまいもスープ	6 七草がゆ 大根のそぼろ煮 さつまいも煮 玉ねぎのスープ	7 7分がゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し 大根のスープ	8 7分がゆ ささみのあんかけ煮 高野豆腐の野菜煮 にゅうめん	9 7分がゆ 白身魚のほぐし煮 納豆和え かぼちゃのスープ
12 成人の日 	13 7分がゆ かぶのそぼろ煮 じゃがいもの煮物 人参のスープ	14 7分がゆ 白身魚の人参あんかけ 大根のくずし煮 豆腐のスープ	15 パンがゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し さつまいもスープ	16 7分がゆ 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 麩のスープ
19 7分がゆ 白菜のそぼろ煮 おから煮 豆腐のスープ	20 納豆がゆ 白身魚のほぐし煮 白菜の煮浸し 玉ねぎのスープ	21 人参がゆ ささみのあんかけ煮 きゅうりの煮物 かぼちゃスープ	22 7分がゆ 白身魚の磯辺煮 かぶときゅうりの煮物 具たくさんスープ	23 7分がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのくずし煮 白菜のスープ
26 煮込みうどん 白身魚のあんかけ煮 大根の煮物	27 7分がゆ ささみのおろし煮 かぼちゃの煮物 キャベツのスープ	28 7分がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し ほうれん草のスープ	29 7分がゆ ささみのおから煮 きゅうりの煮物 豆腐のスープ	30 あんかけ丼 カリフラワーのくずし煮 さつまいも煮 玉ねぎのスープ

あけましておめでとうございます

今年もおいしく楽しく安心して食べられる給食を作りたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月はお正月に始まり、七草がゆなど、日本に伝わる行事が続き日本の食文化に触れる機会がとても多い月です。

行事食を通して、それぞれの行事に込められた願いや祈り、食べ物に対する感謝の気持ちなどを子どもたちにもしっかりと伝えたいですね。

正しい姿勢で食べていますか？



おなかと椅子の間は、こぶしひとつぶん。

テーブルに腕が届く。

ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

食事中に子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるかもしれません。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。