

2025年1月		ナーサリーにじいろまわ	
日付	完了期	後期	中期
1(水)	 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>元日</span> </div>		
2(木)	 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>年始休み</span> </div>		
3(金)	 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>年始休み</span> </div>		
4(土)	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、ぶりの照り焼き、煮りんご	軟飯、みそ汁(さつまいも)、たらのどろみ煮、煮りんご	全粥、みそ汁(さつまいも)、たらのどろみ煮、煮りんご
6(月)	御飯、みそ汁(じゃがいも・ねぎ)、さばの焼きおろし煮、白和え、煮りんご	軟飯、みそ汁(じゃがいも・ねぎ)、たらのおろし煮、白和え、煮りんご	全粥、みそ汁(じゃがいも・ねぎ)、たらのおろし煮、白和え、煮りんご
7(火)	七草粥、すまし汁(大根・わかめ)、豆腐のそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん	七草粥、すまし汁(大根・里芋)、豆腐のそぼろあん、キャベツのしらす和え、煮りんご	七草粥、すまし汁(大根・里芋)、豆腐のそぼろあん、キャベツのしらす和え、煮りんご
8(水)	ひじきごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、たらの磯辺焼き、ゆでブロッコリー、バナナ	軟飯、みそ汁(小松菜・えのき)、たらのどろみ煮、ゆでブロッコリー、バナナ	全粥、みそ汁(小松菜・えのき)、たらのどろみ煮、ゆでブロッコリー、バナナ
9(木)	御飯、みそ汁(玉ねぎ・切干大根)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のどろみ炒め、キウイフルーツ	軟飯、みそ汁(玉ねぎ)、豆腐おやき、チンゲン菜のどろみ炒め、キウイフルーツ	全粥、みそ汁(玉ねぎ)、豆腐のどろみ煮、チンゲン菜のどろみ炒め、キウイフルーツ
10(金)	鶏肉と小松菜のクリームライス、わかめスープ、かぶの和えもの、バナナ	軟飯、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、みそ炒め井、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、みそ炒め井、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご
11(土)	みそ炒め井、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	みそ炒め井、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	みそ炒め井、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご
13(月)	 <div style="display: flex; justify-content: center;"> <span>祝 成人の日</span> </div>		
14(火)	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草の和えもの、バナナ	軟飯、みそ汁(キャベツ)、鮭の和風あんかけ、ほうれん草の和えもの、バナナ	全粥、みそ汁(キャベツ)、鮭の和風あんかけ、ほうれん草の和えもの、バナナ
15(水)	トマトライス、すまし汁(豆腐)、ゆでブロッコリー、バナナ	トマトライス、すまし汁(豆腐)、ゆでブロッコリー、バナナ	トマトライス、すまし汁(豆腐)、ゆでブロッコリー、バナナ
16(木)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、キウイフルーツ	軟飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、玉ねぎのそぼろ煮、キャベツのコーン煮、キウイフルーツ	全粥、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、玉ねぎのそぼろ煮、キャベツのコーン煮、キウイフルーツ

「だし」のメリットを再認識して様々な料理に活用しましょう

- ・ **おいしさアップ** → だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出す
- ・ **食欲増進** → だしの豊かな香りは食欲をそそり、食事を楽しくする
- ・ **食材特有の味や臭みを軽減** → 食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できる
- ・ **無理なく減塩** → だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができる
- ・ **自然な味で安心、安全** → 天然素材から作られただしは、子どもが安心して食べられる
- ・ **消化吸収をサポート** → だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減する

日付	完了期	後期	中期
17(金)	さつまいも御飯、すまし汁(豆腐・ほうれん草)、筑前煮、オレンジ	軟飯、すまし汁(豆腐・ほうれん草)、鶏肉のどろみ煮、オレンジ	全粥、すまし汁(豆腐・ほうれん草)、鶏肉のどろみ煮、オレンジ
18(土)	焼きビーフン、わかめスープ(もやし)、焼き里芋、煮りんご	焼きビーフン、中華スープ(もやし)、里芋のどろみ煮、煮りんご	焼きビーフン、中華スープ(もやし)、里芋のどろみ煮、煮りんご
20(月)	御飯、みそ汁(小松菜・えのき)、たら磯辺焼き、里芋の旨煮、煮りんご	軟飯、みそ汁(小松菜・えのき)、たらのどろみ煮、里芋の旨煮、煮りんご	全粥、みそ汁(小松菜・えのき)、たらのどろみ煮、里芋の旨煮、煮りんご
21(火)	御飯、豆乳スープ、豚レバーのどろみ煮、ゆでブロッコリー、みかん	軟飯、豆乳スープ、豚レバーのどろみ煮、ゆでブロッコリー、みかん	全粥、豆乳スープ、豚レバーのどろみ煮、ゆでブロッコリー、みかん
22(水)	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ	軟飯、みそ汁(豆腐・ねぎ)、豚肉のどろみ煮、キャベツのサラダ、キウイフルーツ	全粥、みそ汁(豆腐・ねぎ)、豚肉のどろみ煮、キャベツのサラダ、キウイフルーツ
23(木)	大根のそぼろ丼、すまし汁(小松菜・あげ)、ふかしいも、煮りんご	大根のそぼろ丼、すまし汁(小松菜・豆腐)、ふかしいも、煮りんご	大根のそぼろ丼、すまし汁(小松菜・豆腐)、ふかしいも、煮りんご
24(金)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・にんじん)、たら煮つけ、かぼちゃサラダ、オレンジ	軟飯、みそ汁(チンゲン菜・にんじん)、たら煮つけ、かぼちゃサラダ、オレンジ	全粥、みそ汁(チンゲン菜・にんじん)、たら煮つけ、かぼちゃサラダ、オレンジ
25(土)	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和えもの、バナナ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和えもの、バナナ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和えもの、バナナ
27(月)	御飯、みそ汁(大根・ねぎ)、たら五目とろみ煮、焼き里芋、煮りんご	軟飯、みそ汁(大根・ねぎ)、たらのどろみ煮、里芋のどろみ煮、煮りんご	全粥、みそ汁(大根・ねぎ)、たらのどろみ煮、里芋のどろみ煮、煮りんご
28(火)	御飯、わかめスープ、ボークビーンズ、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	軟飯、中華スープ、ボークビーンズ、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	全粥、中華スープ、ボークビーンズ、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ
29(水)	うまみ豆ごはん、冬野菜鍋、小松菜の和えもの、煮りんご	軟飯、冬野菜鍋、小松菜の和えもの、煮りんご	全粥、冬野菜鍋、小松菜の和えもの、煮りんご
30(木)	御飯、みそ汁(白菜・豆腐)、たらとじゃがいもの煮物、きゅうりの和えもの、みかん	軟飯、みそ汁(白菜・えのき)、たらとじゃがいもの煮物、きゅうりの和えもの、みかん	全粥、みそ汁(白菜・えのき)、たらとじゃがいもの煮物、きゅうりの和えもの、みかん
31(金)	中華丼、中華スープ、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、バナナ	中華丼、中華スープ、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、バナナ	中華丼、中華スープ、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、バナナ

