

1月の献立表

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
5	月	牛乳 ポーロ	ご飯	カレーシチュー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、カレールウ、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖	牛乳 クッキー	
				切干大根のサラダ	切干大根、人参、わかめ、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油		
				スティックゼリー			
6	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	魚のケチャップ和え	赤魚、小麦粉、油、ケチャップ、砂糖、ウスターソース	牛乳 ★フレークバー	バター、マシュマロ、コーンフレーク
				千草和え	小松菜、えのきだけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油		
				じゃがいものみぞ汁	じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ		
7	水	牛乳 ウエハース	ご飯	七草風雑炊	米、大根、かぶ、人参、せり、しらす干し、大根の葉、かぶの葉、昆布、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、バター、砂糖、しょうゆ、焼きのり
				五目豆煮	大豆、竹輪、人参、ごぼう、昆布、砂糖、しょうゆ、塩		
				フルーツ	フルーツ		
8	木	牛乳 あられ	ご飯	タイ風焼きとり	鶏肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、こしょう、油	牛乳 ★かんだんビザ	ぎょうざの皮、ケチャップ、玉ねぎ、インナー、チーズ、パセリ
				かぶの梅和え	かぶ、かぶの葉、梅干し、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお節		
				味噌ミルクスープ	じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのきだけ、ワインナー、油、中華だしの素、みそ、牛乳、こしょう、パセリ		
9	金	牛乳 こませんべい	ご飯	白身魚の照り焼き	白身魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	牛乳 ウエハース	
				れんこんと小松菜のそぼろ炒め	れんこん、人参、豚肉、油、小松菜、かつお節、砂糖、しょうゆ、片栗粉		
				大根とさつま芋のみぞ汁	大根、さつま芋、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、みそ		
10	土	牛乳・ピスケット				お茶・おかき	
13	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	塩ちゃんこうどん	うどん、豚肉、にんにく、しょうが、油、白菜、人参、かまぼこ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	さつまいも、米粉、ホットケーキミックス砂糖、油、豆乳
				かみかみサラダ	さきいか、切干大根、人参、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう		
				スティックチーズ			
14	水	牛乳 ピスケット	ご飯	若鶏の香味揚げ	鶏肉、しょうゆ、にんにく、片栗粉、油	牛乳 バナナ	
				キャベツの梅おか和え	キャベツ、人参、ブロックリー、かつお節、梅干し、しょうゆ		
				かぶのみぞ汁	かぶ、かぶの葉、人参、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ		
15	木	牛乳 クラッカー	ご飯	煮魚	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖	牛乳 ★ココアトースト	食パン、バター、ココア、砂糖
				さつま芋とベーコンのチーズ焼	さつまいも、ベーコン、玉ねぎ、油、とろけるチーズ、パセリ粉		
				豆腐のみぞ汁	豆腐、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ		
16	金	牛乳 おから	ご飯	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、いんげん	お茶 せんべい	
				ほうれん草ののりほん酢和え	ほうれん草、人参、ツナ水煮缶、焼きのり、ほん酢しょうゆ		
				豆腐と麩のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、焼き麩、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
17	土	牛乳・ピスコ				お誕生会メニューのため 白ごはんはいりません	お茶・ウエハース
19	月	牛乳 おかき		お誕生会メニュー			
20	火	牛乳 ウエハース	ご飯	いかボールコロッケ	いか、塩、さきいか、ねぎ、人参、じゃがいも、あさり水煮缶、塩、小麦粉、卵、パン粉、油	牛乳 かりんとう	
				小松菜とキャベツのサラダ	小松菜、キャベツ、人参、かに風味かまぼこ、油、ごま油、酢、しょうゆ、ごま		
				豆腐とえのきだけのすまし汁	豆腐、人参、えのきだけ、わかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
21	水	牛乳 フレーク	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き	鶏肉、塩、梅干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油	牛乳 ★大学芋	さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま
				もやしとわかめのナムル	もやし、人参、わかめ、めんつゆ、油		
				さつま汁	さつまいも、人参、大根、ごぼう、油揚げ、ねぎ、豆腐、煮干し、みそ		
22	木	牛乳 ボーロ	ご飯	マーボー豆腐	豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、グリンピース、油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉、みそ、砂糖	牛乳 ★カリカリ乾パン	乾パン、バター、砂糖
				もやしのナムル	もやし、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、いりごま、ごま油		
				かきたま汁	卵、玉ねぎ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉		
23	金	牛乳 ホップコーン	ご飯	筑前煮	鶏肉、ごぼう、さといも、人参、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、いんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖	お茶 ごませんべい	
				キャベツのツナマヨネーズ和え	キャベツ、きゅうり、人参、ツナ油漬缶、マヨネーズ		
				ヨーグルト			
24	土	牛乳・かみかみ昆布					お茶・クラッcker
26	月	牛乳 クラッcker	ご飯	サーモン豆乳シチュー	鮭、塩、米粉、油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩、いんげん、豆乳、こしょう	牛乳 ★おからドーナツ	おから、砂糖、豆乳、油ホットケーキミックス
				ブロックリーのごま和え	ブロックリー、人参、いりごま、しょうゆ、砂糖		
				フルーツ			
27	火	牛乳 ピスケット	ご飯	れんこんのつくね焼き	鶏ひき肉、れんこん、人参、ねぎ、しらす、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油	お茶 おから	
				切り干し大根の煮付け	切り干し大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース		
				キャベツのみぞ汁	キャベツ、人参、えのきだけ、コーン、小松菜、煮干し、みそ		
28	水	牛乳 あられ	ご飯	魚の磯辺焼き	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおのり、油	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
				みそホテトサラダ	じゃがいも、卵、ちくわ、人参、ねぎ、マヨネーズ、白みそ、塩、こしょう		
				白菜とベーコンのスープ	ベーコン、白菜、人参、コーン缶、えのきだけ、はるさめ、洋風だしの素、塩、こしょう		
29	木	牛乳 ピスコ	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、じゃがいも、グリンピース、ごま、しょうゆ、みりん、にんにく	お茶 ★豆腐もち入りぜんざい	白玉粉、豆腐、あずき、砂糖、塩
				塩昆布ナムル	ほうれん草、人参、しめじ、塩こんぶ、ごま油		
				なめこのみぞ汁	なめこ、人参、油揚げ、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ		
30	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	じゃぶ	鶏肉、油、白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、豆腐、ねぎ、かつお節、砂糖、しょうゆ	牛乳 バームクーヘン	
				青菜とひじきの和え物	小松菜、人参、きゅうり、コーン缶、ひじき、ごま、しょうゆ、ごま油		
				ジョア			
31	土	牛乳・ボーロ					お茶・せんべい

※おやつの★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



お正月休みが終わり、徐々に日常生活が戻ってくる頃、お正月休み中のリズムを引きずってしまい生活リズムが崩れやすくなる時期もあります。早寝早起き、朝食を食べる、湯船につかる、うんちをしっかりする、など、健康的な生活を改めて見直していきましょう。

本年も元気に成長できるような日々の生活リズム作りを、ご家庭でもよろしくお願ひいたします。



✿今月のおすすめメニュー✿



七草風雑炊（1月7日（水）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- | | |
|-------------|-------------|
| ・ごはん………200g | ・しらす干し……3g |
| ・大根…………16g | ・大根の葉…………少々 |
| ・かぶ…………16g | ・かぶの葉…………少々 |
| ・にんじん………5g | ・しょうゆ…………少々 |
| ・せり……………8g | ・食塩……………少々 |

- A [昆布（出汁用）…30g
・水……………50g
・かつお節…………少々]

1月7日は『七草がゆ』の日です。保育園用のレシピですが、七草の入ったおかゆを食べ、一年の無病息災を願います。簡単なレシピを紹介しますので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね

作り方

- ① ごはんはザルに入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる
- ② ①とAを鍋に入れ、お好みの柔らかさのおかゆを炊く
- ③ 炊いている間に別の鍋に塩を入れ湯を沸かし、刻んだ大根、にんじん、七草を入れて茹でておく
- ④ ②が炊き上がったら、塩としょうゆであじをととのえ、③を加えて混ぜて完成♪

★1月の努力目標★

決められた時間までに
食べましょう



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるのを危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるものの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパー・マーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

