



1月の献立表

ゆりかごWEC しほん 保育園
ゆりかごWEC せいせ人 保育園

給食献立表

令和4年度

三色の食品群

おやつ

熱や力のなるもの

血や肉や骨に
なるもの

体の調子を整えるもの

アレルギー
乳・卵・小麦・落花生・そば・えび

朝のおやつ

1日
(日)

元日

2日
(月)

3日
(火)

2023



4日
(水)

保育始め
くお弁当日

牛乳
ポーロ



乳
小麦

牛乳
レーズン
ビスケット

5日
(木)

カレーライス
彩りサラダ
バナナ

牛乳
きな粉パンケーキ

ごはん、じゃが芋
石臼米、こゆ
小麦粉

牛乳、ワケ
豚肉、玉子粉

レーズン、玉ねぎ、人参
キャバツ、バナナ

乳
小麦

麦茶
レーズン
チーズ

6日
(金)

ごはん
高野豆腐の肉野菜あんかけ
野菜の玉子炒め
みそ汁(ワケ、火炙)

牛乳
ころもにぞり

ごはん、石臼糖
火炙、片栗粉
油

牛乳、ワケ
玉子、豚肉
みそ、高野豆腐

レーズン、インゲン、玉ねぎ
人参、白菜

乳
小麦
卵

牛乳
レーズン
せんべい

7日
(土)

ごはん
リトのあおさ入り玉子焼き
鶏肉の煮物
みそ汁(長ねぎ、大根)
りんご

牛乳
ビスケット

ごはん、石臼糖
片栗粉、油

牛乳、玉子
鶏肉、みそ
油揚げ、ワケ

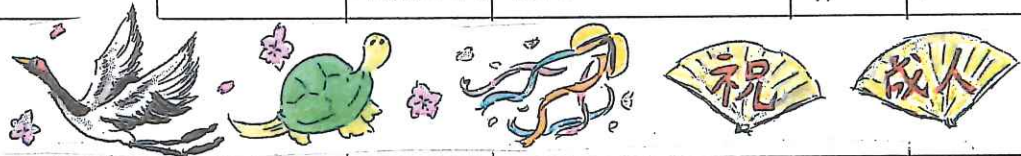
レーズン、あおさ粉、トマト
りんご、玉ねぎ、人参、大根
長ねぎ

乳
小麦
卵

牛乳
レーズン
ウエハース

9日
(月)

成人の日



10日
(火)

金魚が泳ぐ! ふりかけごはん
豆の和風炊き
せり大根の煮物
みそ汁(玉ねぎ、ワケ)
オレンジ

牛乳
ふんわりスコーン

ごはん、石臼糖
小麦粉、油

牛乳、ワケ
豚肉、みそ
スクソウタラ

オレンジ、4ヶ葉菜
玉ねぎ、人参、セリ大根

乳
小麦

麦茶
レーズン
ジャコ

11日
(水)

<ラン4BOX日>
ねんごの炊き込みおにぎり
白糸のケチャマヨ火炙
さつま芋の煮込み
みかん

牛乳
かぼちまじり

ごはん、さつま芋
バター、ホトケシソウ
マヨネーズ、石臼糖
小麦粉、油

牛乳、豚肉
シロイタラ

レーズン、かぼち、キャバツ
ピーマン、みか、ねんご
玉ねぎ、人参

乳
小麦
卵

牛乳
レーズン
ポーロ

12日
(木)

ごはん
玉子と野菜のオムレツ炒め
スパゲッティサラダ
みそ汁(ごぼう、長ねぎ)

牛乳
ふかし芋

ごま油、ごはん
スパゲッティ、石臼糖
マヨネーズ、さつま芋

牛乳、玉子
ツナブロック
鶏肉、みそ

レーズン、きゅうり、ごぼう
玉ねぎ、人参、長ねぎ

乳
小麦
卵

麦茶
レーズン
チーズ

13日
(金)

糸内豆ごはん
ポテトコロッケ
白菜とコーンのサラダ
みそ汁(火炙、ごぼう)

牛乳
フルーツケーキ

ごはん、じゃが芋
パン粉、石臼糖
小麦粉、火炙、油

牛乳、鶏肉
糸内豆、みそ

レーズン、コーン、ごぼう
玉ねぎ、人参、白菜

乳
小麦

牛乳
レーズン
せんべい

14日
(土)

ごはん
鶏肉と野菜のごまみそ炒め
キャバツと人参のサラダ
すまし汁(玉子、玉ねぎ)
ヨーグルト

牛乳
ポーロ

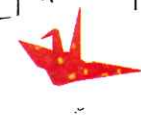
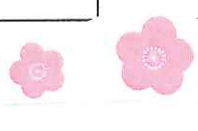
ごま、ごはん
石臼糖、油

牛乳、ヨーグルト
玉子、鶏肉
みそ

レーズン、かぼち、キャバツ
玉ねぎ、小松菜、人参

乳
小麦
卵

牛乳
レーズン
ビスケット





1月の献立表

日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (月)	牛乳 おから ホットケーキ	ご飯 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 片栗粉	牛乳 おから シロイタダ 豆乳 みそ	レーズン インゲン 小松菜 かぼちゃ 長ねぎ パイナップル缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
17日 (火)	牛乳 チーズスコーン	ご飯 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳 じゃこ	レーズン グリンピース コーン りんご 玉ねぎ 人参 白菜	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
18日 (水)	牛乳 ふんわり 蒸しパン	ご飯 バター パン粉 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 米粉	牛乳 鶏肉 カラスカレイ みそ 豆乳	レーズン しめじ なす パセリ バナナ 玉ねぎ 人参 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
19日 (木)	牛乳 きなこ パンケーキ	ご飯 そうめん マヨネーズ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 きな粉 花かつお 鶏肉 豆乳 みそ チーズ	レーズン キャベツ コーン ごぼう ピーマン 玉ねぎ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
20日 (金)	牛乳 さくさく ラスク	ご飯 砂糖 片栗粉 油 焼ふ	牛乳 玉子 ツナフレーク缶 鶏肉 油揚げ みそ きな粉	レーズン トマト りんご あおさ粉 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
21日 (土)	牛乳 ビスケット	ご飯 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆乳	レーズン 小松菜 ユン 玉ねぎ 人参 フルーツ缶 グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
23日 (月)	牛乳 ころころ おにぎり	うどん ご飯 さつまいも バター 砂糖 油	牛乳 玉子 豚肉 チーズ 油揚げ	レーズン キャベツ みかん 玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
24日 (火)	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 さつまいも バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油	牛乳 チーズ ウインナー シロイタダ	レーズン キャベツ みかん ピーマン 玉ねぎ 人参 フルーツ缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
25日 (水)	牛乳 ポンデケージョ	ご飯 油 砂糖 じゃがいも バター チーズ マヨネーズ スパゲッティ 小麦粉	牛乳 玉子 ツナフレーク缶 鶏肉 みそ	レーズン きゅうり ごぼう 玉ねぎ 人参 長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
26日 (木)	牛乳 ポパイケーキ	ご飯 バター 砂糖 小麦粉 油	牛乳 わがめ スクウクラ 豆乳 豚肉 みそ	レーズン オレンジ 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 人参 切干大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
27日 (金)	牛乳 フルーツゼリー	ご飯 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 焼ふ 油	牛乳 鶏肉 納豆 みそ チーズ	レーズン ごぼう コーン 寒天 フルーツ缶 玉ねぎ 人参 白菜	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
28日 (土)	牛乳 ウエハース	ご飯 ごま 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト みそ 豆腐	レーズン かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
30日 (月)	牛乳 おから ホットケーキ	ご飯 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 片栗粉	牛乳 おから シロイタダ みそ	レーズン かぼちゃ インゲン 小松菜 長ねぎ パイナップル缶	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
31日 (火)	牛乳 チーズスコーン	ご飯 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳 じゃこ	レーズン グリンピース コーン りんご 玉ねぎ 人参 白菜	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ



1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪
 家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。まだまだ寒い日が続くので、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えて、新しい年を元気で過ごしましょう！

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◆おせち◆



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえは正月料理をさすようになりまし。それぞれの食材に願いがこめられています。

◆七草がゆ(1月7日)◆



「春の七草」を加えたおかゆを 食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「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。

◆お雑煮◆



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◆鏡開き(1月11日)◆



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◆小豆粥(1月15日)◆



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

冬野菜をおいしく食べよう



★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

- ほうれん草**: 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！
- 小松菜**: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！
- 白菜**: 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- かぶ**: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- 大根**: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもオススメです。
- ねぎ**: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

親子クッキングのすすめ



「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
- ★むむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてむむだけで野菜がおいしく食べられます。
- ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！
 油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味)
 油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)

☆お好みの味へ調節してください☆



サラダにゆで卵や小さく切った焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しくなります♪