

1月 食育だより

乳幼児食

 あけましておめでとうございます 

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

★ 「いただきます」と「ごちそうさま」

いつも何気なく使っている言葉ですが、「いただきます」や「ごちそうさま」はなぜ言うのでしょうか？

私たちは生きていくために、毎日食事をとらなければいけません。

「ごはん」や「おやつ」は、もともとは動物や植物の「いのち」です。

食事の始めと終わりのけじめとなるあいさつの言葉の意味をご紹介します。

「いただきます」



①「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。

②「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。

この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。



ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style



赤色で厄除け

「小豆と豚の炊き込みご飯」

昔から「小豆」は、邪気を払う魔よけの力がある食べ物として風邪などが流行するこの時期によく食べられていました。

1/15に食べられる「小豆粥」は小さいお子さんには食べづらいため、今回は炊き込みご飯にしてみました。

お家でお料理を作ることは、今すぐできるSDGs。

作る責任・使う責任の心が育ち、すべての人が健康に過ごせる未来を考える力が身につくと思います。



材料(米2合分)

- 米 2合
- 小豆(乾) 40g
- 切り餅 小2個分(45g)
- 豚細切れ肉 100g
- さつまいも 100g
- a { うすくちしょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩麴 大さじ1

■作り方■

- 1.お米は洗ってザルにあげる。
小豆はさっと洗って鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火で3分煮て、ザルにあげる。
ゆで汁は捨てる。
- 2.鍋にザルにあげた小豆と500ccの水を加え、強火にかける。
沸騰したら弱火に落として20分煮る。
- 3.小豆とゆで汁にわけ。ゆで汁は150~200cc程度になっている。
- 4.さつまいもは縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切り、水にさらす。
豚肉は塩麴をからめる。
お餅は4等分に切る。
- 5.炊飯器の内釜に洗ったお米、a、小豆のゆで汁を入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。
お餅をお米の中に埋めるように入れたら、豚肉、茹でた小豆、水気を切ったさつまいもをのせて普通に炊く。
- 6.炊きあがったら、温かいうちにしゃもじで底からご飯を切り混ぜる。お餅がところどころで固まっているのでお餅が全体に行き渡るように、冷めないうちに豪快に混ぜお茶碗によそう。



1月 食育だより

離乳食

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

食事の姿勢について

食事でのお困りごととして、「うまくモグモグできない」「遊び食べが多い」「すぐ立ち上がってしまう」などのお悩みをよく耳にします。

その時の赤ちゃんの姿勢はどうなっていますか？

食事に集中できにくい姿勢

- 前かがみになりすぎている
- テーブルが高すぎる
- イスの背もたれが大きく倒れている
- 足がブラブラしている



食事の時の姿勢はとても大事です。正しい姿勢で食べさせることで食の発達につながります。

良い姿勢では

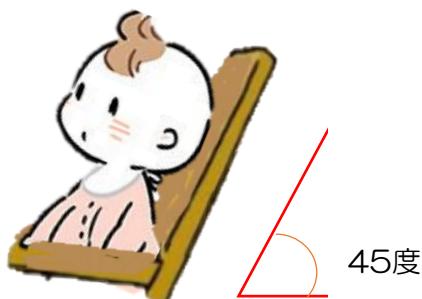
- 消化吸収がよくなる
- 噛む力が強くなる
- 体のバランスが安定する
- あごの発達は脳の発達にもつながる



★ 食事に集中でき、あごの筋力全体を使って上手にモグモグ、カミカミできる、正しい姿勢のポイントをご紹介します。

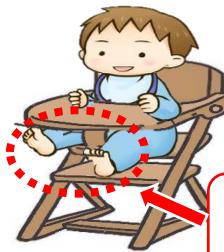
5～6か月ごろ

- 横向き抱っこ又はバウンサーや背もたれのあるラックなどに座らせる。
- 体を起こす角度は45度くらい。
- 赤ちゃんの舌が床と平行になるようにする。
- 赤ちゃんに食べさせる人の顔が見えるようにする。



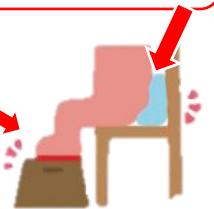
7～8か月ごろ

- おすわりが安定したら、ベビーチェアや子ども用のイスを用意する。
- 舌でつぶす時に力が入りやすいように、足裏が床やイスの補助板に着くものが良い。
- 座った時に不安定なら、タオルを挟んで調整し、ベルトをして体を安定させる。



背もたれと背中が離れている場合はタオル等を挟んで調整

足裏が着かない場合は台などで調整

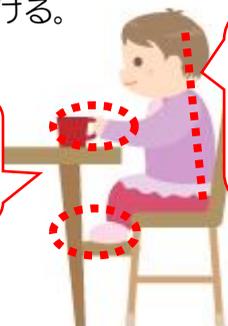


9～11か月ごろ

- 手づかみ食べの練習も始まるので、両手が自由に動き、テーブルに手が届くようにする。
- 前傾姿勢がとれるよう、背中にクッションやタオルを入れて調整する。
- 歯ぐきでつぶす時に力が入りやすいよう、足裏を板や補助板につける。

食べ物に手が届きやすい高さ

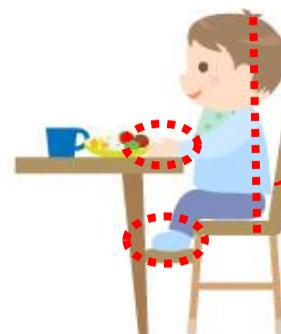
垂直よりやや前傾した姿勢が取れるように調整 ※猫背に注意



12～18か月ごろ

- ベビーチェアなどに座り、大人と同じテーブルで食べることで食べる意欲が高まる。
- テーブルに合わせて、ベビーチェアの座面と足置きの高さを調整する。

まっすぐ座ると肘がテーブルにつく高さ



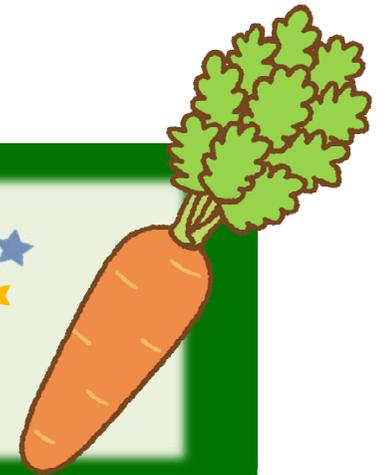
1がっは  にん じん まる

捨てることなく丸ごと使って
免疫力アップ!!!

人参丸ごとデー



があります!

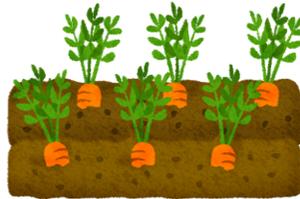


人参丸ごとデー

「まごわやさしい」という言葉を知っていますか?

「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉で、
7種類の食材をとることで健康的に過ごすことができます。

- ま 豆製品：納豆
- ご ごまなど種実類：ごま
- わ わかめなど海藻類：わかめ
- や 野菜類：人参など
- さ 魚類：カラスカレイ
- し しいたけ・きのこ類：しめじ
- い いも類：じゃがいも



人参はβカロテンが豊富に含まれており、からだの免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を強くする働きがあります!

人参で花粉症予防?!



βカロテンは体内でビタミンAに変わり、花粉症でダメージを受けた皮膚や粘膜を健康な状態に保ちます。
免疫細胞のバランスを調節して正常に近づけ、アレルギーをおこしにくくしてくれます。

ご紹介

かいじゅうステップSDGs



第9話
『だれだっどこへでも!』
スロープをつけたり、
橋をかけたり、みんなが安心して、
行きたいところに行けるまちにしよう!

©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦
(<https://sdgs.kaijustep.com/>)

↑動画はコチラから

2023年1月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
4	水		牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 163kcal 蛋白質 5.5g					牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
5	木		牛乳	きな粉おにぎり チーズ お茶	エネルギー 222kcal 蛋白質 8.1g					牛乳 米,きな粉,砂糖 チーズ お茶
6	金		牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 194kcal 蛋白質 5.7g					牛乳 じゃが芋,油,塩 牛乳
10	火	カレーライス マカロニサラダ バイネ缶	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 593kcal 蛋白質 17.8g	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,グリーンアスパラ バイネ缶	米,アマランサス,カレールウ,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	水 塩	牛乳 麩,バター,きび砂糖,きな粉 牛乳
11	水	ごはん 白身魚の塩麹焼き ひじき煮 味噌汁	牛乳	芋ぜんざい きな粉せんべい お茶	エネルギー 409kcal 蛋白質 14.8g	たら ひじき,ちくわ わかめ,味噌	ブロッコリー 人参,いんげん たまねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖	塩麹,酒,塩 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋,水,小豆,きび砂糖,塩 きな粉餅 お茶
12	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 543kcal 蛋白質 17.8g	鶏肉 糸かつお 味噌	土生姜,にんにく,南瓜 小松菜,はくさい,人参 青ねぎ	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 そうめん	酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
13	金	中華丼 いんげんのツナ和え スープ	牛乳	抹茶クッキー 牛乳	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.2g	豚肉,ちくわ ツナ缶	たまねぎ,はくさい,人参,椎茸,にら いんげん,人参 大根,コーン,青ねぎ	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 きび砂糖	水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 水 うすくちしょうゆ 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 小麦粉,きび砂糖,キャノーラ油,バター,抹茶 牛乳
16	月	ごはん 揚げささみのレモン風味 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	おから入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 543kcal 蛋白質 23.3g	ささみ 高野豆腐 味噌	レモン,レモン汁,ブロッコリー 人参,いんげん ほうれん草,えのき	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	こいくちしょうゆ 本みりん,酒,水,塩 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,おからパウダー ベーキングパウダー 卵,牛乳,きび砂糖,キャノーラ油,水 パンケーキシロップ 牛乳
17	火	ごはん 柳川風煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳	ふかし芋 チーズ お茶	エネルギー 472kcal 蛋白質 19g	豚肉,卵 うすあげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,きゅうり,ゆかり 南瓜,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋 チーズ お茶
18	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 すまし汁	牛乳	プリン お茶	エネルギー 421kcal 蛋白質 15.1g	牛肉 わかめ	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,コーン	米 じゃがいも,こんにゃく,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油 麩	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ 本みりん,酒,出汁 塩 うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 プリンの素,牛乳,ホイップ 五色スプレー お茶

2023年1月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
19	木	麦ごはん	牛乳	アップルケーキ	エネルギー 542kcal	サバ 刻みのり 大豆,うすあげ,味噌	いんげん 小松菜,はくさい,人参 大根,人参,青ねぎ	米,押麦 マヨドレ きび砂糖 里芋	塩,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳
		さばの塩焼き		牛乳	蛋白質 19.7g					小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖
		小松菜の磯和え 呉汁								キャノーラ油,豆乳,りんご きび砂糖
20	金	ごはん	牛乳	レモントースト	エネルギー 583kcal	カットベーコン,豆乳	たまねぎ,南瓜,しめじ,人参,ほうれん草 ブロッコリー,人参,コーン みかん	米 じゃがいも,キャノーラ油,クリームルウ マヨドレ	塩	牛乳
		クリームシチュー		牛乳	蛋白質 15.7g					食パン,バター,レモン汁,レモン きび砂糖
		ブロッコリーサラダ みかん								牛乳
23	月	アマランサスごはん	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 455kcal	鶏肉	小松菜 キャベツ,きゅうり,人参 はくさい,人参	米,アマランサス きび砂糖 マヨドレ	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ ケチャップ 出汁	牛乳
		鶏肉の照り焼き		コーンフレーク お茶	蛋白質 16.3g					ヨーグルト コーンフレークシュガー味 お茶
		キャベツのオーロラソース和え 味噌汁								
24	火	麻婆丼	牛乳	豆乳ミルク餅	エネルギー 536kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ,土生姜 きゅうり,人参 青ねぎ	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 きび砂糖	水,ブイヨン,こいくちしょうゆ,酒,水 米酢,うすくちしょうゆ,塩 水,うすくちしょうゆ,ブイヨン	牛乳
		もずくの酢の物		牛乳	蛋白質 21.4g	豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖				
		玉子スープ				牛乳				
25	水	肉うどん	牛乳	かやくおにぎり	エネルギー 447kcal	牛肉	人参,たまねぎ,青ねぎ ほうれん草,もやし,人参 みかん	うどん,きび砂糖 白ごま,きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ,酒,本みりん 塩 うすくちしょうゆ	牛乳
		ほうれん草のごま和え		お茶	蛋白質 16.5g	米,昆布,うすあげ,ごぼう,人参,酒 うすくちしょうゆ,本みりん,塩 お茶				
		みかん								
26	木	ごはん	牛乳	ココア蒸しパン	エネルギー 607kcal	合挽ミンチ	たまねぎ,ブロッコリー 南瓜,きゅうり,人参 キャベツ,しめじ,コーン	米 片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ	塩,とんかつソース,ケチャップ ブイヨン,水,塩 塩 ブイヨン,塩,水	牛乳
		ハンバーグ		牛乳	蛋白質 19.8g	小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,水,ココア 牛乳				
		南瓜サラダ 豆乳スープ								
27	金	☆人参まるごとデー☆	牛乳	クラッカージャムサンド	エネルギー 533kcal	昆布	人参 人参葉 人参,コーン しめじ	米,白ごま パン粉,キャノーラ油,じゃがいも キャノーラ油	塩,うすくちしょうゆ 塩 酒,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳
		人参ごはん		牛乳	蛋白質 17.2g	クラッカー,いちごジャム 牛乳				
		カレイの人参葉パン粉焼き 人参しりしり 納豆汁								
30	月	ごはん	牛乳	ももゼリー	エネルギー 410kcal	たら	南瓜 きゅうり,人参,コーン 大根,小松菜	米 小麦粉,キャノーラ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	塩,塩 うすくちしょうゆ,米酢 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳
		白身魚のムニエル		ソフトせんべい お茶	蛋白質 12.4g	クールゼリーの素,水,黄桃缶 鉄分入りソフトおせんべい お茶				
		ひじきサラダ スープ								
31	火	麦ごはん	牛乳	カレーポテト	エネルギー 435kcal	豚肉,豆腐	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー,人参 えのき	米,押麦 きび砂糖 白ごま,きび砂糖 麩	出汁,こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳
		肉豆腐		牛乳	蛋白質 19.7g	じゃがいも,キャノーラ油,カレー粉,塩 パセリ				
		ブロッコリーのごま和え 味噌汁				牛乳				

★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。

2023年1月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日 曜日	献立名 昼食	使っている主な材料			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
4	水				
5	木				
6	金				
10	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	グリーンアスパラ 人参	米 出汁 出汁 出汁
11	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら	ブロッコリー たまねぎ	米 出汁 出汁 出汁
12	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	南瓜 はくさい	米 出汁 出汁 出汁
13	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 大根のやわらか煮	かれい	人参 大根	米 出汁 出汁 出汁
16	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	ほうれん草 人参	米 出汁 出汁 出汁
17	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	キャベツ たまねぎ	米 出汁 出汁 出汁
18	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 人参	米 出汁 出汁 出汁
19	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	小松菜 大根	米 出汁 出汁 出汁
20	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	かれい	ほうれん草 ブロッコリー	米 出汁 出汁 出汁
23	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	かれい	小松菜 キャベツ	米 出汁 出汁 出汁
24	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	豆腐	南瓜 きゅうり	米 出汁 出汁 出汁
25	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	かれい	人参 ブロッコリー	米 出汁 出汁 出汁
26	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	南瓜 たまねぎ	米 出汁 出汁 出汁
27	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	人参	米 じゃがいも 出汁 出汁 出汁
30	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	南瓜 小松菜	米 出汁 出汁 出汁
31	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆腐	たまねぎ ブロッコリー	米 出汁 出汁 出汁

*茶色から作る食品・緑色から作る食品・青から作る食品・黄から作る食品・白から作る食品・黒から作る食品です。

2023年1月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
4	水		南瓜茶巾					南瓜
5	木		きな粉粥					米,きな粉
6	金		じゃが芋茶巾					じゃが芋,塩
10	火	七分粥 白身魚と野菜のシチュー マカロニのやわらか煮	きな粉粥	かれい	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,グリーンアスパラ	米 片栗粉 マカロニ	出汁,水 出汁	米,きな粉
11	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	小豆入りさつま芋きんとん	たら	ブロッコリー 人参,いんげん たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋,小豆
12	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	南瓜 小松菜,人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	米,人参
13	金	雑炊 いんげんのやわらか煮 スープ	バナナ	かれい	はくさい,たまねぎ,人参 いんげん,人参 大根,コーン	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
16	月	七分粥 ささみのやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	オレンジ寒天	ささみ 高野豆腐	ブロッコリー 人参,いんげん ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	オレンジ,水,粉寒天
17	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	豆腐	人参 キャベツ,きゅうり たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
18	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	人参 ほうれん草,コーン	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	南瓜
19	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	たら	いんげん 小松菜,はくさい 大根,人参	米	出汁 出汁 出汁	りんご,水
20	金	七分粥 白身魚の豆乳煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	パン粥	かれい,豆乳	ほうれん草,たまねぎ ブロッコリー,人参 南瓜	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	食パン,水
23	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	小松菜 キャベツ,きゅうり はくさい,人参	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
24	火	七分粥 雑炊 南瓜のやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	豆腐	たまねぎ,人参 南瓜,きゅうり たまねぎ	米 米	出汁 出汁 出汁	豆乳,片栗粉,きな粉
25	水	雑炊 ほうれん草のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	きな粉粥	かれい	人参 ほうれん草,人参 ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁	米,きな粉
26	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	豆腐	キャベツ,人参 南瓜 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	そうめん,コーン,出汁
27	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	人参,コーン 人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	南瓜
30	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	たら	南瓜 きゅうり,コーン 大根,小松菜	米	出汁 出汁 出汁	アンパンマン,ビーゼンべい
31	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	はくさい,たまねぎ ブロッコリー,人参 青菜	米 米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも

★赤はからだ多くなる食品、緑はからだの調子多ととのえる食品、黄はからだ多動がすエネルギーのもとになる食品です。

2023年1月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
4 水		南瓜茶巾					南瓜
5 木		きな粉粥					米きな粉
6 金		じゃが芋茶巾					じゃが芋、塩
10 火	全粥 豚肉と野菜のシチュー マカロニ煮	きな粉粥	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ 人参、グリーンアスパラ	米 片栗粉 マカロニ	出汁、うすくちしょうゆ、水 出汁、うすくちしょうゆ	米きな粉
11 水	全粥 白身魚の煮付け ひじき煮 味噌汁	小豆入りさつまいもきんとん	たら ひじき わかめ、味噌	ブロッコリー 人参、いんげん たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	さつまいも、小豆
12 木	全粥 鶏肉煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	人参粥	鶏肉 味噌	南瓜 小松菜、人参 はくさい	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、人参
13 金	雑炊 いんげん煮 スープ	バナナ	豚肉	はくさい、たまねぎ、人参 いんげん、人参 大根、コーン	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	バナナ
16 月	全粥 ささみの煮付け 高野豆腐煮 味噌汁	オレンジ寒天	ささみ 高野豆腐 味噌	ブロッコリー 人参、いんげん ほうれん草	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	オレンジ、水、粉寒天、きび砂糖
17 火	全粥 豚肉と豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁	さつまいも茶巾	豆腐、豚肉 味噌	人参 キャベツ、きゅうり たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	さつまいも
18 水	全粥 肉じゃが ほうれん草の煮浸し すまし汁	南瓜茶巾	牛肉 わかめ	人参 ほうれん草、コーン	米 じゃがいも 麩	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	南瓜
19 木	全粥 白身魚の煮付け 小松菜の磯煮 味噌汁	りんごのコンポート	たら 刻みのり 味噌	いんげん 小松菜、はくさい 大根、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	りんご、水、きび砂糖
20 金	全粥 白身魚と野菜の豆乳煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	食パン	かれい、豆乳 味噌	ほうれん草、たまねぎ ブロッコリー、人参 南瓜、しめじ	米 じゃがいも	出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	食パン
23 月	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 味噌汁	南瓜茶巾	鶏肉 味噌	小松菜 キャベツ、きゅうり はくさい、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	南瓜
24 火	味噌雑炊 南瓜煮	豆乳きな粉餅	豆腐、豚ミンチ、赤みそ 味噌	たまねぎ、人参 南瓜、きゅうり	米	出汁 出汁、うすくちしょうゆ	豆乳、片栗粉、きび砂糖、きな粉 きび砂糖
25 水	雑炊 ほうれん草のごま煮 ブロッコリーの煮浸し	きな粉粥	牛肉 味噌	人参 ほうれん草、人参 ブロッコリー	米 白ごま	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ	米きな粉
26 木	全粥 豆腐と野菜煮 南瓜煮 味噌汁	にゅうめん	豆腐 味噌	ブロッコリー、キャベツ、人参 南瓜 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	そうめん、コーン、うすくちしょうゆ 出汁
27 金	全粥 白身魚の煮付け 人参煮 味噌汁	南瓜茶巾	かれい わかめ、味噌	人参、コーン しめじ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	南瓜、きび砂糖
30 月	全粥 白身魚の煮付け ひじき煮 スープ	アンパンマンせんべい	たら ひじき	南瓜 きゅうり、コーン 大根、小松菜	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	アンパンマン、へび、せんべい
31 火	全粥 肉豆腐 ブロッコリー煮 味噌汁	じゃが芋スティック	豚肉、豆腐 味噌	はくさい、たまねぎ ブロッコリー、人参 青菜	米 麩	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも

*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。

2023年1月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
4	水		牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 163kcal 蛋白質 5.5g					牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
5	木		牛乳	きな粉おにぎり チーズ お茶	エネルギー 222kcal 蛋白質 8.1g					牛乳 米,きな粉,砂糖 チーズ お茶
6	金		牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 194kcal 蛋白質 5.7g					牛乳 じゃが芋,油,塩 牛乳
10	火	カレーライス マカロニサラダ パイン缶	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 593kcal 蛋白質 17.8g	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,グリーンアスパラ パイン缶	米,アマランサス,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	カレーの王子様 顆粒,水 塩	牛乳 麩,バター,きび砂糖,きな粉 牛乳
11	水	軟飯 白身魚の塩麩焼き ひじき煮 味噌汁	牛乳	芋ぜんざい お茶	エネルギー 344kcal 蛋白質 13.7g	たら ひじき,ちくわ わかめ,味噌	ブロッコリー 人参,いんげん たまねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖	塩麩,酒,塩 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋,水,小豆,きび砂糖,塩 お茶
12	木	軟飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 506kcal 蛋白質 17.1g	鶏肉 糸かつお 味噌	南瓜 小松菜,はくさい,人参 青ねぎ	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 そうめん	酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
13	金	中華丼 いんげんのツナ和え スープ	牛乳	抹茶クッキー 牛乳	エネルギー 488kcal 蛋白質 14.6g	豚肉,ちくわ ツナ缶	たまねぎ,はくさい,人参,椎茸,にら いんげん,人参 大根,コーン,青ねぎ	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 きび砂糖	水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 水 うすくちしょうゆ 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 小麦粉,きび砂糖,キャノーラ油,バター,抹茶 牛乳
16	月	軟飯 揚げささみの照り焼き風味 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	おから入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.6g	ささみ 高野豆腐 味噌	ブロッコリー 人参,いんげん ほうれん草,えのき	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	こいくちしょうゆ 本みりん,酒,水 塩 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,おからパウダー ベーキングパウダー 卵,牛乳,きび砂糖,キャノーラ油,水 パンケーキシロップ 牛乳
17	火	軟飯 柳川風煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳	ふかし芋 チーズ お茶	エネルギー 436kcal 蛋白質 18.2g	豚肉,卵 うすあげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,きゅうり,ゆかり 南瓜,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋 チーズ お茶
18	水	軟飯 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 ずまし汁	牛乳	プリン お茶	エネルギー 379kcal 蛋白質 14.3g	牛肉 わかめ	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,コーン	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油 麩	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 塩 うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 プリン,の素,牛乳,ホイップ お茶

2023年1月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
19	木	麦ごはん さばの塩焼き 小松菜の磯和え 呉汁	牛乳	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.1g	サバ 刻みのり 大豆,うすあげ,味噌	いんげん 小松菜,はくさい,人参 大根,人参,青ねぎ	米,押麦 マヨドレ きび砂糖 里芋	塩,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,りんご きび砂糖 牛乳
20	金	軟飯 クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 546kcal 蛋白質 15g	カットベーコン,豆乳	たまねぎ,南瓜,しめじ,人参,ほうれん草 ブロッコリー,人参,コーン みかん	米 じゃがいも,キャノーラ油,クリームルウ マヨドレ	塩	牛乳 食パン,バター,きび砂糖 牛乳
23	月	アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロソース和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト 源氏パイ お茶	エネルギー 447kcal 蛋白質 16g	鶏肉	小松菜 キャベツ,きゅうり,人参 はくさい,人参	米,アマランサス きび砂糖 マヨドレ	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ ケチャップ 出汁	牛乳 ヨーグルト 源氏パイ お茶
24	火	麻婆丼 もずくの酢の物 玉子スープ	牛乳	豆乳ココア餅 牛乳	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.8g	豆腐,豚ミンチ,赤みそ もずく 卵	たまねぎ,人参,青ねぎ きゅうり,人参 青ねぎ	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 きび砂糖	水,ブイヨン,こいくちしょうゆ,酒 水 米酢,うすくちしょうゆ,塩 水,うすくちしょうゆ,ブイヨン	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,ココア 牛乳
25	水	肉うどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳	かやくおにぎり お茶	エネルギー 447kcal 蛋白質 16.5g	牛肉	人参,たまねぎ,青ねぎ ほうれん草,もやし,人参 みかん	うどん,きび砂糖 白ごま,きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ,酒,本みりん 塩 うすくちしょうゆ	牛乳 米,昆布,うすあげ,ごぼう,人参,酒 うすくちしょうゆ,本みりん,塩 お茶
26	木	軟飯 ハンバーグ 南瓜サラダ 豆乳スープ	牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 19.1g	合挽ミンチ	たまねぎ,ブロッコリー 南瓜,きゅうり,人参 キャベツ,しめじ,コーン	米 片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ	塩,とんかつソース,ケチャップ ブイヨン,水,塩 塩 ブイヨン,塩,水	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,水,ココア 牛乳
27	金	☆人参まるごとデー☆ 人参ごはん カレイの人参葉パン粉焼き 人参しりしり 納豆汁	牛乳	クラッカージャムサンド 牛乳	エネルギー 497kcal 蛋白質 16.5g	昆布 かれい ツナ缶 納豆,わかめ,味噌	人参 人参葉 人参,コーン しめじ	米,白ごま パン粉,キャノーラ油,じゃがいも キャノーラ油	塩,うすくちしょうゆ 塩 酒,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
30	月	軟飯 白身魚のムニエル ひじきサラダ スープ	牛乳	ももゼリー ソフトせんべい お茶	エネルギー 374kcal 蛋白質 11.7g	たら ひじき	南瓜 きゅうり,人参,コーン 大根,小松菜	米 小麦粉,キャノーラ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	塩,塩 うすくちしょうゆ,米酢 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 クールゼリーの素,水,黄桃缶 鉄分入りソフトおせんべい お茶
31	火	麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳	カレーポテト 牛乳	エネルギー 399kcal 蛋白質 19.1g	豚肉,豆腐 わかめ,味噌	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー,人参 えのき	米,押麦 きび砂糖 白ごま,きび砂糖 麩	出汁,こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,キャノーラ油 カレーの王子様 顆粒,塩,パセリ 牛乳

★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。