

# 1 月予定献立表

## あじや保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
4	月	タコ上げカレー フルーツヨーグルト	ミルク サーターアンダギー	米 じゃが芋 カレールウ 小麦粉 砂糖	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク	人参 玉葱 グリンピース バナナ フルーツカクテル	フルーツ
5	火	あわご飯 ラフテー 大根サラダ お雑煮麩 清し汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ 砂糖 醤油 麩 さつま芋 マヨネーズ	豚三枚肉 かまぼこ ミルク	小松菜 大根 セロリー きゅうり りんご トマト みかん	フルーツ
6	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 南瓜のスティックケーキ	米 じゃが芋 醤油 ビスケット 小麦粉 バター	牛肉 油揚げ 卵 クリームチーズ ミルク	春菊 ほうれん草 大根 南瓜 こんにゃく りんご	フルーツ
7	木	沖縄風七草雑炊 キビナゴの磯辺揚げ 白和え フルーツ	麦茶 油みそおにぎり	米 小麦粉 みそ 三温糖 醤油 菜種油	キビナゴ 鶏肉 豚肉 豆腐	よもぎ 大根 人参 しいたけ 小松菜 焼きのり バナナ	フルーツ
8	金	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	麦茶 フーフー鏡開き ぜんざい	米 あわ かたくり粉 春雨 鏡もち 酢 三温糖 ごま油	鶏肉 卵 小豆 鶏ガラ	チンゲン トマト きゅうり わかめ えのき茸 パイン	フルーツ
9	土	人参にら井 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン 菜種油	豚肉 ミルク	人参 にら みかん	フルーツ
12	火	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト 醤油 米 オリーブ油	豚挽肉 あさり 卵 鶏ガラ ミルク 鮭	ブロッコリー カリフラワー エリンギ 茄子 りんご	フルーツ
13	水	納豆ご飯 魚の唐揚げ 人参シリシリー みそ汁 フルーツ	ミルク バナナ入りおからケーキ	米 小麦粉 パン粉 醤油 ホットケーキミックス みそ	おから 鶏肉 卵 納豆 ツナ 油揚げ ヨーグルト	人参 玉葱 ネギ 白菜 きざみのり バナナ パイン	フルーツ
14	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ 小松菜サラダ フルーツ	ミルク さつま芋揚げ団子	米 あわ じゃが芋 さつま芋 砂糖 菜種油	豚レバー 鶏ガラ ミルク	小松菜 きゅうり トマト もずく ネギ みかん	フルーツ
15	金	あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩汁 フルーツ	ミルク ローストオープンサンド	米 あわ 白甘みそ 食パン じゃが芋	鮭 豚肉 チキアギ チーズ 卵 ミルク	小松菜 大根 人参 玉葱 昆布 たけのこ りんご	フルーツ
16	土	ご飯 クリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 小麦粉 じゃが芋 パン	鶏肉 生クリーム コンソメ ミルク	南瓜 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン みかん	フルーツ
18	月	うどん かき揚げ 和え物 フルーツ	麦茶 油みそおにぎり	うどん 米 小麦粉 三温糖 みそ 醤油	卵 豚肉	ほうれん草 ごぼう 人参 わかめ ネギ みかん	フルーツ
19	火	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 塩 醤油 パン 菜種油	豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク	大根 玉葱 人参 わかめ 小松菜 ネギ りんご	フルーツ
20	水	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ミルク ムーチャー	米 デミグラソース もち粉 三温糖 バター	牛肉 ヨーグルト ミルク	トマト 玉葱 しめじ茸 フルーツカクテル	フルーツ
21	木	あわご飯 ミヌダル マーミナチャンブルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク アガラサー	米 あわ ごま 醤油 強力粉 黒糖 巻き麩	豚肉 豆腐 ミルク	もやし 黄パプリカ 人参 チンゲン にら パイン	フルーツ
22	金	弁当会	ミルク マフィン	ホットケーキミックス ミロ 砂糖	生クリーム ミルク		フルーツ
23	土	中華丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 パン かたくり粉 ごま油	豚肉 鶏ガラ ミルク	白菜 長ネギ ピーマン 人参 玉葱 バナナ	フルーツ
25	月	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 巻き麩 菜種油	鶏肉 おから ツナ ミルク	南瓜 人参 もやし にら ひじき 玉葱 りんご	フルーツ
26	火	あわご飯 鯖のみそ煮 キャロットサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ 小麦粉 みそ コーンフレーク	鯖 卵 油揚げ ミルク	キャベツ 人参 きゅうり 大根 りんご パイン	フルーツ
27	水	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	ロールパン じゃが芋 ケーキ バター	白身魚 鶏ガラ 卵 ミルク	ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム みかん	フルーツ
28	木	麦ご飯 すき焼き煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	米 押し麦 巻き麩 みそ 砂糖 醤油	牛肉 豆腐 ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ しらたき ネギ りんご	フルーツ
29	金	沖縄そば ンスナバースーナー フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつお	不断草 ネギ 人参 きゅうり ひじき にら 大根 みかん	フルーツ
30	土	野菜ごろごろカレーライス フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ じゃが芋 パン	鶏肉 鶏ガラ ミルク	ピーマン 玉葱 人参 舞い茸 バナナ	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、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、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。

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。

最近で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。

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、  
身体をあたためることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事  
をとることが風邪の予防になります。

#### ● 身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、  
スープ煮、シチュー、グラタンなど

#### ● 身体をあたためる食品

ネギ、にら、タマネギ、生姜、ニンニク、南瓜、  
ごぼう、人参、大根など

# 1 月 離乳食 予定献立表 ( 期 )

あじや保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期	後期
4	月	きざみカレーライス フルーツヨーグルト 清し汁	みじんカレーライス フルーツヨーグルト 清し汁	野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	蒸しパン	きざみサーターアンダギー
5	火	豚肉のとろとろ軟らか煮 大根軟らか煮 小松菜のお浸し トマト添え 麩の清し汁	豚肉のぼつてり煮 みじん大根軟らか煮 小松菜の煮浸し トマト添え 麩の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 大根のマッシュ 小松菜ペースト トマトペースト おろし麩の清し汁	軟らか ふかし芋のきざみ	軟らか ふかし芋
6	水	軟らか肉じゃがが ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁	みじん肉じゃがが ほうれん草のみじん煮浸し 大根の清し汁	豚肉とじゃが芋のつぶし煮 人参マッシュ ほうれん草のどろどろ煮 大根の清し汁	ボイル南瓜の蒸しパン	軟らか南瓜のスティックケーキ
7	木	茸抜きフーチ葉雑炊 インゲンの豆腐和え きざみキビナゴの磯辺揚げ	茸抜きフーチ葉雑炊 インゲンの豆腐和え みじんキビナゴの磯辺揚げ	野菜粥 魚のすりつぶし煮 いんげんペースト 人参のおろし煮	ころころ油みそおにぎり	たわら型油みそおにぎり
8	金	鶏のタルタルソースかけ きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	みじん鶏の炒卵黄かけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	鶏のすりつぶし きゅうりペースト トマトペースト チンゲンのスープ	甘み控えめ とろとろ汁	甘み控えめ とろとろ汁粉
9	土	人参にら井 清し汁	人参にら ぼつてり井 清し汁	人参にら ぼつてり井 清し汁	調理パン	調理パン
12	火	あさり抜きスパゲティのスープ煮 卵スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ	あさり抜きみじんスパゲティのスープ煮 卵黄スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し	スパゲティとブロッコリーのスープどろどろ煮 カリフラワーミルク煮 トマトペースト 清し汁	ころころ鮭おにぎり	たわら型鮭おにぎり
13	水	きざみ魚の唐揚げ 清し汁 きざみ人参シリシリー	みじん魚の唐揚げ 清し汁 みじん人参シリシリー	魚のすりつぶし煮 清し汁 人参のおろし煮 白菜とネギのどろどろ煮	バナナヨーグルト	ふっくらバナナヨーグルトケーキ
14	木	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・トマトの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	豚レバーペースト トマトのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	ふかし芋	プチきつま芋の揚げ団子
15	金	豚肉とポテトと小松菜の軟らか煮 人参グラッセ きざみ石狩汁	豚肉とポテトと小松菜のみじん煮 人参グラッセ みじん石狩汁	小松菜とポテトのすりつぶし 人参のペースト 魚と大根のどろどろ汁	食パントースト	プチローストオープンサンド
16	土	鶏と野菜たっぷりのクリームシチュー 清し汁	みじん鶏と野菜のクリームシチュー 清し汁	鶏のすりつぶし野菜のクリームシチュー 清し汁	調理パン	調理パン
18	月	きざみうどん きざみかき揚げ きざみ和え物	みじんうどん みじんかき揚げ みじん和え物	魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁	ころころ油みそおにぎり	たわら型油みそおにぎり
19	火	軟らか大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し きざみわかめと豆腐とネギの清し汁	みじん大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	大根と豚肉のすりつぶし煮 人参マッシュ 小松菜のペースト すりつぶしネギの清し汁	調理パン	調理パン
20	水	きざみハヤシライス フルーツヨーグルト 清し汁	みじんハヤシライス フルーツヨーグルト 清し汁	きのこ、野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	蒸しパン	芋入りムーチャー
21	木	豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 チンゲンの清し汁	豚肉のとろとろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 チンゲンの清し汁	豚肉とくず煮 もやしとパプリカ ミルク煮 人参のおろし煮 チンゲンの清し汁	しっとりアガラサーのきざみ	プチアガラサー
22	金	弁当会			プチマフィン	プチマフィン
23	土	きざみ中華丼 清し汁	みじん中華丼 清し汁	野菜入りすりつぶし粥 清し汁	調理パン	調理パン
25	月	鶏肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 玉葱の清し汁	鶏肉と人参軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 玉葱の清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 もやし・人参・にらのペースト 南瓜ペースト 玉葱の清し汁	つぶし煮	軟らか焼き芋
26	火	白身魚のみそ煮 きざみ人参サラダ 大根の清し汁	白身魚のみそ煮 みじん人参サラダ 大根の清し汁	白身魚の軟らか煮 人参とキャベツの軟らか煮 清し汁	つぶしコーンフレークインミルク	コーンフレークミルク
27	水	魚のピカタ ブロッコリーとカリフラワーの軟らか煮 きのこ抜きオニオンスープトマト添え	ほぐし魚のトマトかけ きんぎょ抜きオニオンスープ ブロッコリーとカリフラワーのみじん煮	すりつぶし魚のトマトソースかけ ブロッコリーマッシュ カリフラワーのどろどろ煮 きんぎょ抜きオニオンスープ	スポンジケーキいちごかけ	ふっくらスポンジケーキ
28	木	軟らかすき焼き風煮 麩とネギの清し汁	みじんすき焼き風煮 麩とネギの清し汁	豆腐のどろどろ煮 ほうれん草のうらごし おろし麩とネギの清し汁	ふっくら豆腐スコーン	ふっくら豆腐スコーン
29	金	豚肉と野菜入り煮込みそば きゅうりと人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじんきゅうりと人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ころころジュシーおにぎり	たわら型ジュシーおにぎり
30	土	きざみ野菜ごろごろカレー 清し汁	みじん野菜ごろごろカレー 清し汁	野菜のケチャップ煮 清し汁	調理パン	調理パン

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。  
栄養士 岸本弘子 作成

モグモグ、ゴックンは上手に進んでいますか？ 冷え込んできましたけど、ちっちゃなお友達の体長はいかがですか？

風邪のひきはじめに玉葱のみそ汁は即効性がありますよ。玉葱を薄切りにして鍋に入れ、水を少なめに入れて、玉葱が8分くらい煮えたら、削り節をアミ杓子に入れて、鍋の中でダシをとり、みそをとき入れ、熱いうちに“フ〜フ〜”いいながら食べるといっぺんで治ってしまいます。(おろしにんにくを入れるともっと効果的です)一度お試しください。