

令和4年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	火	タコ揚げカレー フルーツヨーグルト	ミルク サターアンダギー	米 ジャが芋 カレールウ 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー 卵 ミルク ウインナー ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく グリーンピース カクテル	フルーツ
5	水	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 紅芋チップス	米 あわ かたくり粉 紅芋 三温糖 菜種油	豚肉 豆腐 油揚げ ミルク	大根 玉葱 人参 わかめ 小松菜 みかん	フルーツ
6	木	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン マカロニ ジャが芋 米 マヨネーズ バター	豚レバー 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 豚肉 ミルク	トマト きゅうり 人参 わかめ パセリ みかん	フルーツ
7	金	沖縄風七草雑炊 ちくわの磯部焼き 白和え フルーツ	ミルク ムーチー	米 みそ 小麦粉 さつま芋 もち粉	ちくわ 豆腐 ポーク ミルク	よもぎ 人参 大根 小松菜 えのき茸 しいたけ バナナ	フルーツ
8	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン かたくり粉	豚肉 ミルク	ピーマン パプリカ ネギ もずく にんにく みかん	フルーツ
11	火	ハヤシライス サラダ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	牛肉 卵 ミルク	キャベツ 人参 ブロッコリー しめじ茸 トマト みかん	フルーツ
12	水	弁当会	ミルク 鏡開きぜんざい	砂糖 塩 白玉粉	小豆 絹ごし豆腐 ミルク		フルーツ
13	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 あわ 白ごま みそ 食パン 醤油	カレイ 油揚げ 卵 ミルク	ごぼう ブロッコリー 白菜 人参 パプリカ ネギ りんご	フルーツ
14	金	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク プリン ビスケット	米 あわ 醤油 巻き麩 ビスケット ドレッシング	豚肩ロース肉 厚揚げ 卵 ミルク	小松菜 大根 人参 こんにゃく 昆布 インゲン 長ネギ りんご	フルーツ
15	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん パン 塩 醤油 砂糖	油揚げ 鶏肉 ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ
17	月	あわご飯 昆布イリチー お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 粉黒糖 小麦粉 みそ 醤油	豚肉 油揚げ 卵 チキアギ ミルク	小松菜 大根 たけのこ ネギ 昆布 人参 りんご	フルーツ
18	火	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ	ミルク 調理パン	スパゲティ トマトペースト パン 醤油 オリーブ油	チーズ 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	カリフラワー ブロッコリー 茄子 エリンギ ピーマン りんご	フルーツ
19	水	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	小麦粉 ジャが芋 塩 パン粉 ケーキ	豚肉 卵 鶏ガラ 鶏肉 ミルク	カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム えのきいちご	フルーツ
20	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク オートミールクッキー	米 あわ オートミール 小麦粉 粉黒糖	豚肉 おから 卵 ツナ ミルク	小松菜 人参 もやし ネギ しいたけ きゅうり タンカン	フルーツ
21	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	ミルク バイクドポテト	米 あわ 酢 醤油 砂糖 じゃが芋 春雨 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり トマト 生姜 えのき茸 パイン	フルーツ
22	土	鶏と野菜のホワイトシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 小麦粉 バター じゃが芋 パン	鶏肉 生クリーム ミルク	玉葱 人参 しいたけ ブロッコリー バナナ	フルーツ
24	月	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 ジャが芋 ケチャップ ホットケーキミックス 菜種油	牛肉 レバー 油揚げ 卵 ウインナー ミルク	春菊 ほうれん草 人参 玉葱 大根 こんにゃく みかん	フルーツ
25	火	ご飯 中身汁 人参シリシリー フルーツ	ミルク アガラサー	米 強力粉 粉黒糖 塩 醤油	豚中身 豚肉 卵 カステラかまぼこ ツナ ミルク	人参 しいたけ こんにゃく たけのこ ニラ りんご	フルーツ
26	水	クリームシチュー きゅうりポリポリ ウインナー フルーツ	ミルク ホットビスケット	米 ジャが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	鶏肉 生クリーム ウインナー ミルク	人参 玉葱 マッシュルーム きゅうり みかん	フルーツ
27	木	麦ご飯 すき焼き 大根の和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 押し麦 巻き麩 コーンフレーク 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ 人参 大根 しらたき りんご	フルーツ
28	金	沖縄そば ンスナバーサー フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ごまドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 島豆腐 鶏ガラ	ンスナバー(不断草)ネギ 人参 ひじき 大根 きゅうり タンカン	フルーツ
29	土	鶏と冬野菜のカレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ ソース パン	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー バナナ	フルーツ
31	月	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ チンゲンのソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 里芋 みそ 塩 醤油 さつま芋	豚肉 ちくわ 棒チーズ ミルク	ごぼう 大根 チンゲン 人参 わかめ コーン みかん	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

春の七草

七草がゆは、さまざまは説がありますが、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。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よう。

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で危ないといっておきながら、食べ方や与え方に注意しておいしくたべましよう。

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

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、ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

令和4年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	火	カレーライス フルーツヨーグルト 清し汁	カレーライス フルーツヨーグルト 清し汁	レバーペースト グリンピースマッシュ ヨーグルト 清し汁	ブチサーターアムダギー	ブチサーターアムダギー
5	水	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 清し汁	ふかし紅芋	ふかし紅芋
6	木	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	野菜のクリーム煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	油みそおにぎり	油みそおにぎり
7	金	フーチ葉雑炊 小松菜と人参の豆腐和え きざみちくわの磯部焼き	フーチ葉雑炊 小松菜と人参の豆腐和え みじんちくわの磯部焼き	野菜粥 魚のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	ふかし芋	さつま芋入りムーチャー
8	土	もずく丼 清し汁	もずく丼 清し汁	おろし野菜のつぶし粥 清し汁	調理パン	調理パン
11	火	トマト風味シチュー きざみサラダ 清し汁	トマト風味みじんシチュー みじんサラダ 清し汁	トマト風味すりつぶしシチュー ブロッコリーのどろどろ煮 清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン	バナナ入り蒸しパン
12	水	弁当会			ぜんざい	ぜんざい
13	木	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜の清し汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 白菜の清し汁	ぶるぶる卵黄トースト	ブチフレンチトースト
14	金	こんにやく抜き軟らか煮付け 小松菜のお浸し 麩とネギの清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け 小松菜の煮浸し 麩とネギの清し汁	豚肉と大根のつぶし煮 だろどろ小松菜 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの汁	ぶどうゼリー ビスケット	ぶどうゼリー ビスケット
15	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入り軟らかうどん	調理パン	調理パン
17	月	こんにやく抜ききざみ昆布イリチー きざみお浸し 大根のみそ汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け みじんお浸し 大根のみそ汁	小松菜のすりつぶし 人参のペースト 大根のどろどろ汁	タンナファクルー	タンナファクルー
18	火	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	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 スープ	調理パン	調理パン
19	水	きざみ和風ハンバーグ きざみサラダ オニオンスープ マッシュポテト	みじん和風ハンバーグ みじんサラダ オニオンスープ マッシュポテト	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 きこ抜きオニオンスープ	スポンジケーキ	ふくらみスポンジケーキ
20	木	うす口軟らかきざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 卵とネギの清し汁	うす口軟らかみじんラフテー 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 卵とネギの清し汁	うす口すりつぶしラフテー 人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし 清し汁	黒糖風味オートミールクッキー	黒糖風味オートミールクッキー
21	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 トマトマッシュ チンゲンのスープ	つぶしポテト	バター少なめバイクドポテト
22	土	冬野菜と鶏の軟らかシチュー 清し汁	冬野菜と鶏のみじんシチュー 清し汁	冬野菜と鶏のミルクどろどろ煮 清し汁	調理パン	調理パン
24	月	軟らか肉じゃが ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁	みじん肉じゃが ほうれん草のみじん煮浸し 大根の清し汁	牛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	ブチアメリカンドック	ブチアメリカンドック
25	火	こんにやく抜ききざみ中身汁 きざみ和え物 きざみ人参シリシリ	こんにやく抜きみじん中身汁 みじん和え物 みじん人参シリシリ	人参ペースト きゅうりと小松菜のどろどろ煮 清し汁	アガラサー	アガラサー
26	水	クリームシチュー きざみウィンナー きざみきゅうり 清し汁	クリームシチュー みじんウィンナー みじんきゅうり 清し汁	鶏のすりつぶし 人参ときゅうりペースト マッシュポテト 清し汁	しっとりホットビスケット	軟らかホットビスケット
27	木	しらたき抜き軟らかすき焼き風煮 大根の軟らか煮 麩とネギの清し汁	しらたき抜きみじんすき焼き風煮 大根のみじん煮 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 大根のおろし煮 おろし麩とネギの清し汁	コーンフレークインミルク	コーンフレークミルク
28	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	きゅうりと野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参ペースト	ジュシーおにぎり	ジュシーおにぎり
29	土	鶏と野菜の軟らかカレー 清し汁	鶏と野菜のみじんカレー 清し汁	鶏と野菜のどろどろ煮 清し汁	調理パン	調理パン
31	月	軟らか豚汁 里芋の軟らか煮 チンゲンのお浸し きざみちくわチーズはさみ	軟らかみじん豚汁 里芋のぼつてり煮 チンゲンの煮浸し みじんちくわチーズはさみ	豚肉と大根のすり流し汁 チンゲンのすりつぶし ごぼうと人参のどろどろ煮	ふかし芋	ブチ大学芋

栄養士 岸本弘子 作成

☆ 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。

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなり、食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

卒乳のタイミング

離乳の完了が近づき、一日の栄養素がほぼ食事とおやつでとれるようになると、補充の母乳・ミルクを飲ませなくても満足するようになります。母乳の場合は甘えて飲むことがあるので、食事に影響しない程度なら、しばらく飲ませてかまいません。離乳食をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで食事から食の楽しさを教えていきましょう。しばらくミルクやフォローアップミルクをコップなどで一日300mlほど与えると良いでしょう。

幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どもの様子を見ながら、幼児食へ移ってみたいかがでしょう。「幼児食はまだ早いな・・・」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。