

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
4	水	カレーライス フルーツヨーグルト	ミルク サーターアンダギー	鶏もも、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、フルーツカクテル、バナナ	
5	木	あわごはん、クープイリチー 石狩汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豚肉、さつまいも、鮭、豆腐、牛乳、きなこ	米、あわ、こんにやく、じゃがいも、パン	昆布、たけのこ、ほうれんそう、えのき、だいこん、はくさい、にんじん、長ネギ、みかん	
6	金	沖縄風七草雑炊、白身魚フライ 小松菜の白和え、フルーツ	ミルク バナナマフィン	ポーク、赤魚、豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、HM粉	よもぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのき、こまつな、赤ピーマン、パイン、バナナ	
7	土	親子丼、フルーツ	ミルク ジャムパン	鶏もも、卵、牛乳	米、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、しいたけ、のり、バナナ	
10	火	あわごはん、鶏のレモンソースかけ ほうれんそうのサラダ、スープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	鶏もも、ツナ水煮缶、牛乳、煮干し	米、あわ、じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、コーン、キャベツ、みかん、バナナ	
11	水	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミルク おしるこ	かれい、油揚げ、牛乳、豆腐、あずきあん	米、あわ、ごま	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、はくさい、パイン	
12	木	スパゲティミートソース さつまいものマヨサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	豚肉、ヨーグルト、牛乳、鮭	スパゲッティ、さつまいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、いちご、のり	
13	金	あわごはん、肉じゃが、春菊のお浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク 大字芋	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、さつまいも、ごま	たまねぎ、にんじん、GP、しゅんぎく、ほうれんそう、コーン、わかめ、りんご	
14	土	やきそば、フルーツ	ミルク きなこフレークパン	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ	
16	月	わかめごはん、豚汁 チンゲンサイの卵炒め、フルーツ	ミルク チンピン	卵、豚肉、牛乳	米、さといも	わかめ、チンゲンサイ、しめじ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ネギ、りんご	
17	火	パン、鶏グラタン、レバーのサラダ じゃがいものスープ、フルーツ	麦茶 しらすおにぎり	鶏肉、牛乳、粉チーズ、レバー、ヨーグルト、ベーコン、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、じゃがいも、米、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、キャベツ、パイン、こまつな、のり	
18	水	弁当会	ミルク もずく天ぷら	卵、牛乳	小麦粉	もずく	
19	木	グファン(あわごはん)、沖縄風煮付け、ウサチ小(ごま和え)、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク ヤキチウム(焼き芋)	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、さつまいも	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、コーン、キャベツ、えのき、みかん	
20	金	あわごはん、魚のホイル焼き、ポテトサラダ、オニオンスープ、フルーツ	ミルク フレンチトースト	鮭、チーズ、ベーコン、牛乳、卵	米、あわ、じゃがいも、パン	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、トマト、たまねぎ、セロリ、みかん	
21	土	もずく丼、フルーツ	ミルク スティックパン	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ	
23	月	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース、中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク ホットケーキ	鶏もも、卵、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、HM粉	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、えのき、パイン	
24	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、スープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、だいこん、しめじ、りんご	
25	水	鶏と冬野菜カレー、グリーンサラダ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	鶏もも、牛乳、ハム	米、さつまいも、パン	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、りんご、アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、みかん、トマト、レタス	
26	木	あわごはん、すき焼き風、山海和え みそ汁、フルーツ	ミルク 紅芋チップス	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、しらたき、じゃがいも、さつまいも	はくさい、にんじん、長ネギ、しゅんぎく、きゅうり、かぶ、こまつな、みかん	
27	金	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだんそう、にんじん、きゅうり、りんご、ひじき、にら	
28	土	生活発表会					
30	月	あわごはん、豚のしょうがやき ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 大根もち	豚肉、おから、鶏ひき肉、牛乳、しらす、さくらえび、チーズ	米、あわ、片栗粉	ブロッコリー、ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、キャベツ、えのき、パイン、だいこん	
31	火	誕生会	カルピス パースディケーキ	白身魚、卵、粉チーズ、ベーコン、牛乳	パン、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、クラッカー	ブロッコリー、れんこん、しめじ、えのき、マッシュルーム、オレンジ	

作成:管理栄養士 幸正 直子

“おもち”と“お雑煮”のあれこれ

おもちと言えば？ お重の白餅、ムーチー、うちやめく、ナントウー、心ちゃぎ、などなど???

正月や節句、季節の行事や祝い事のようなめでたい日に食べるものとして現在まで伝えられていますね。平安時代には祭事や仏事の供え物とされてきました。

おもちを主役に、各地域に根付いた食べ方がたくさんあるのが、お正月に食べる『お雑煮』だと言われています。

お雑煮発祥の地と言われる京都では丸いおもちを。

香川県ではあんこが入っている丸いおもちを味噌仕立ての汁に入れるそうですし、鳥取県ではあずき汁に丸いおもちを入れたものを『雑煮』と呼ぶそうです。

関東から北海道は一般的に四角い餅をすまし汁に入れることが多いようですが、出汁や具はそれぞれの地域性が出るようです。



令和5年1月 離乳食献立表

ガジマル保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
4日 (水) 昼	ヨーグルト にんじん たまねぎ	鶏のりんご煮 レバー入りマッシュ	鶏もも,りんご じゃがいも,レバーペースト	鶏のりんご煮 レバー入りマッシュ スープ	鶏もも,りんご じゃがいも,レバーペースト ブロッコリー,黄ピーマン	鶏のりんご煮 レバー入りマッシュ スープ
おやつ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ,いちご	フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ,いちご	フルーツヨーグルト
5日 (木) 昼	豆腐 ほうれんそう じゃがいも	石狩汁風 野菜のおかか煮	沖縄豆腐,だいこん,にんじん ほうれんそう,えのき,糸かつお	肉と白菜のどろみ煮 野菜のおかか煮 石狩汁風	豚肉,はくさい,片栗粉 ほうれんそう,えのき,糸かつお 沖縄豆腐,だいこん,にんじん,長ネギ,みそ	肉と白菜のどろみ煮 野菜のおかか煮 石狩汁風
おやつ		もずく入りおやき風	もずく,じゃがいも,片栗粉	もずく入りおやき	もずく,じゃがいも,片栗粉	もずく入りおやき
6日 (金) 昼	豆腐 こまつな だいこん	おじや	五分かゆ,だいこん	みそ風味おじや 魚のトロ口煮 スープ	全かゆ,だいこん,しいたけ,えのき,みそ ししゃも,片栗粉 こまつな,にんじん	みそ風味おじや 魚のトロ口煮 スープ
おやつ		よれよれマフィン	ホットケーキミックス粉,バター,上白糖,牛乳,バナナ	しっとりマフィン	ホットケーキミックス粉,バター,上白糖,牛乳,バナナ	しっとりマフィン
7日 (土) 昼	卵黄 にんじん レタス	卵粥 スープ	五分かゆ,たまねぎ,卵 レタス,にんじん	親子丼風 スープ	全かゆ,鶏もも,たまねぎ,卵 レタス,にんじん	親子丼風 スープ
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ	ツナ入り粥	全かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ	ツナ入り粥
10日 (火) 昼	コーン ほうれんそう キャバツ	ツナと野菜煮 じゃがいものスープ	ツナ水煮缶,ほうれんそう,スイートコーン じゃがいも,キャバツ	鶏のレモン煮 ツナと野菜煮 じゃがいものスープ	鶏もも,レモン汁,バター ツナ水煮缶,ほうれんそう,スイートコーン じゃがいも,キャバツ	鶏のレモン煮 ツナと野菜煮 じゃがいものスープ
おやつ		きな粉のパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きな粉のパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きな粉のパン粥
11日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー はくさい	魚のトロ口煮 ブロッコリーのおかか煮	かれない,片栗粉,はくさい ブロッコリー,にんじん,糸かつお	魚ののりやき ブロッコリーのおかか煮 スープ	かれない,あおのり,小麦粉 ブロッコリー,にんじん,糸かつお 黄ピーマン,はくさい	魚ののりやき ブロッコリーのおかか煮 スープ
おやつ		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉	豆腐のおやき
12日 (木) 昼	ヨーグルト なす さつまいも	ナスのトマト煮 さつまいもマッシュ	なす,たまねぎ,トマトソース さつまいも,ヨーグルト	肉団子のトマト煮 さつまいもマッシュ スープ	牛ひき肉,トマトソース,たまねぎ,なす,ぶなしめじ さつまいも,ヨーグルト さつまいり,赤ピーマン	肉団子のトマト煮 さつまいもマッシュ スープ
おやつ		鮭粥	五分かゆ,鮭,キャバツ	鮭粥	全かゆ,鮭,キャバツ	鮭粥
13日 (金) 昼	豆腐 ほうれんそう じゃがいも	青菜の白和え マッシュポテト	ほうれんそう,絹ごし豆腐 じゃがいも,にんじん	肉じゃが風 青菜の白和え コーンスープ	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,絹ごし豆腐 スイートコーン,たまねぎ	肉じゃが風 青菜の白和え コーンスープ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	スイートポテト風
14日 (土) 昼	卵黄 にんじん はくさい	卵とじ スープ	卵,にんじん,にら はくさい,じゃがいも	肉のあんかけ風 卵とじ スープ	豚肉,片栗粉 卵,にんじん,にら はくさい,じゃがいも	肉のあんかけ風 卵とじ スープ
おやつ		パン粥	食パン耳なし,たまねぎ,ケチャップ	パン粥	食パン耳なし,ピーマン,たまねぎ,ケチャップ,粉チーズ	パン粥
16日 (月) 昼	卵黄 にんじん だいこん	野菜の卵とじ スープ	卵,チンゲンサイ だいこん,にんじん	豚のみそ風味 野菜の卵とじ スープ	豚肉,長ネギ,みそ 卵,チンゲンサイ,ぶなしめじ だいこん,にんじん	豚のみそ風味 野菜の卵とじ スープ
おやつ		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,片栗粉	豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,片栗粉	豆腐のおやき風
17日 (火) 昼	しらす トマト レタス	鶏のミルク煮 野菜入りトマトスープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,牛乳 トマト,レタス	鶏のミルク煮 レバー入りマッシュ 野菜入りトマトスープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,牛乳 じゃがいも,レバーペースト,スイートコーン トマト,レタス	鶏のミルク煮 レバー入りマッシュ 野菜入りトマトスープ
おやつ		おじや	五分かゆ,しらす,こまつな	おじや	全かゆ,しらす,こまつな	おじや
18日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう きゅうり	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐,ほうれんそう だいこん,きゅうり	魚のトマト煮 野菜の白和え スープ	さば,トマト 絹ごし豆腐,ほうれんそう だいこん,きゅうり	魚のトマト煮 野菜の白和え スープ
おやつ		コーンフレークミルク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレークミルク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレークミルク
19日 (木) 昼	コーン こまつな キャバツ	野菜おかか煮 コーン煮	だいこん,にんじん,いんげん,糸かつお スイートコーン,こまつな,キャバツ	野菜煮 コーン煮 スープ	豚肉,だいこん,にんじん,いんげん スイートコーン,こまつな キャバツ,えのき	野菜煮 コーン煮 スープ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風
20日 (金) 昼	コーン トマト きゅうり	魚の野菜あん トマトスープ	鮭,ブロッコリー,片栗粉 トマト,たまねぎ	魚の野菜あん マッシュポテト トマトスープ	鮭,ぶなしめじ,ブロッコリー,片栗粉 じゃがいも,にんじん トマト,たまねぎ	魚の野菜あん マッシュポテト トマトスープ
おやつ		いもち風	さつまいも,スイートコーン,牛乳,片栗粉	いもち風	さつまいも,スイートコーン,牛乳,片栗粉	いもち風
21日 (土) 昼	卵黄 じゃがいも だいこん	卵粥 スープ	五分かゆ,卵,赤ピーマン じゃがいも,だいこん	もずく丼風 スープ	もずく,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン じゃがいも,だいこん	もずく丼風 スープ
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳	フレンチトースト風
23日 (月) 昼	卵黄 トマト きゅうり	トマトの卵煮 きゅうりのおろし煮	トマト,卵 きゅうり	トマトの卵煮 きゅうりのおろし煮 スープ	トマト,卵 きゅうり チンゲンサイ,えのき	トマトの卵煮 きゅうりのおろし煮 スープ
おやつ		よれよれホットケーキ	ホットケーキ,牛乳	しっとりホットケーキ	ホットケーキ,牛乳	しっとりホットケーキ
24日 (火) 昼	豆腐 さつまいも だいこん	ツナと野菜煮 野菜の白和え	ツナ水煮缶,たまねぎ,だいこん 絹ごし豆腐,にんじん	ツナバーグ 野菜の白和え スープ	ツナ水煮缶,たまねぎ,片栗粉 絹ごし豆腐,にんじん,もやし だいこん,ぶなしめじ	ツナバーグ 野菜の白和え スープ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	スイートポテト風
25日 (水) 昼	コーン ブロッコリー きゅうり	鶏と野菜煮 スープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,アスパラ	鶏と野菜煮 コーン入りマッシュ スープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ スイートコーン,さつまいも,牛乳 ブロッコリー,アスパラ	鶏と野菜煮 コーン入りマッシュ スープ
おやつ		パン粥	食パン耳なし,トマト,レタス	パン粥	食パン耳なし,トマト,レタス	パン粥
26日 (木) 昼	豆腐 こまつな かぶ	豆腐の野菜あん スープ	絹ごし豆腐,はくさい,にんじん かぶ,こまつな	肉の野菜あん 野菜の白和え スープ	牛肉,はくさい,にんじん,長ネギ 絹ごし豆腐,きゅうり かぶ,こまつな	肉の野菜あん 野菜の白和え スープ
おやつ		おやき風	じゃがいも,にんじん,片栗粉	おやき風	じゃがいも,にんじん,片栗粉	おやき風
27日 (金) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	野菜の白和え きゅうりのおかか煮	絹ごし豆腐,にんじん きゅうり,糸かつお	肉うどん 野菜の白和え	うどん生,豚肉,こねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,きゅうり	肉うどん 野菜の白和え
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら,ほしほじき	ポロポロジュシー風
28日 (土) 昼						
生活発表会						
おやつ						
30日 (月) 昼	しらす ブロッコリー キャバツ	鶏団子のあんかけ スープ	鶏ひき肉,片栗粉,ブロッコリー キャバツ,にんじん	鶏団子のあんかけ きのこのおかか煮 スープ	鶏ひき肉,片栗粉,ブロッコリー えのき,しいたけ,長ネギ,糸かつお キャバツ,にんじん	鶏団子のあんかけ きのこのおかか煮 スープ
おやつ		大根もち	だいこん,しらす,片栗粉	大根もち	だいこん,しらす,片栗粉	大根もち
31日 (火) 昼	白身魚 ブロッコリー じゃがいも	魚のあん煮 マッシュポテト	メルルーサ,片栗粉 じゃがいも,ブロッコリー	魚の香味焼き マッシュポテト スープ	メルルーサ,小麦粉,パセリ じゃがいも,ブロッコリー ぶなしめじ,えのき	魚の香味焼き マッシュポテト スープ
おやつ		おいものケーキ風	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト	おいものケーキ風	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト	おいものケーキ風

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子