

# 1月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				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	麦茶 サーターアンダギー	米 じゃが芋 カレールー 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
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	麦茶 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
6	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ ミルク	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 こんにやく りんご
7	木	沖縄風七草雑炊 キピナゴの磯辺揚げ 白和え フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	米 小麦粉 みそ 三温糖 醤油 菜種油	キピナゴ 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
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 ミルク	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
9	土	人参にら丼 フルーツ	麦茶 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
12	火	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ ミルク	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
13	水	納豆ご飯 魚の唐揚げ 人参シリシリ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 バナナ入りおからケーキ	米 小麦粉 卵 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
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	麦茶 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
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	麦茶 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
16	土	ご飯 クリームシチュー フルーツ ミルク	麦茶 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
18	月	うどん かき揚げ 和え物 フルーツ ミルク	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
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	麦茶 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
20	水	ハヤシライス フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 ムーチャー	米 デミグラスソース 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
21	木	あわご飯 ミスダル 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	麦茶 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
22	金	弁当会	麦茶 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	
23	土	中華丼 フルーツ	麦茶 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
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	麦茶 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
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	麦茶 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
27	水	お誕生会メニュー	麦茶 パースデーケーキ	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
28	木	麦ご飯 すき焼き煮 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 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
29	金	沖縄そば ンスナバースーナー フルーツ ミルク	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
30	土	野菜ごろごろカレーライス フルーツ	麦茶 調理パン	米 カレールー 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

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う。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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事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