

# 令和4年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	火	タコ上げカレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 サーターアングギー	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
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	麦茶 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
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 ミルク	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 パター	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 バゼリ みかん
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	麦茶 調理パン	米 みそ 小麦粉 パン	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 パナナ
8	土	もずく丼 フルーツ	麦茶 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
11	火	ハヤシライス サラダ フルーツ ミルク	麦茶 ムーチャー	米 デミグラスソース 砂糖 もち粉 粉黒糖	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
12	水	弁当会	麦茶 鏡開きぜんざい	砂糖 塩 白玉粉	小豆 絹ごし豆腐 ミルク	
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	麦茶 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
14	金	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 清し汁 フルーツ	麦茶 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
15	土	鶏と野菜のホワイトシチュー フルーツ	麦茶 調理パン	米 小麦粉 パター 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 パナナ
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	麦茶 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
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	麦茶 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
19	水	お誕生会メニュー	麦茶 パースデーケーキ	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 えのきもち
20	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)ミルク	麦茶 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
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	麦茶 ベイクドポテト	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
22	土	鶏と冬野菜のカレー フルーツ	麦茶 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 パナナ
24	月	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 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
25	火	ご飯 中身汁 人参シリシリ フルーツ ミルク	麦茶 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
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	麦茶 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
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	麦茶 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
28	金	沖縄そば ンスナパースーナー フルーツ ミルク	麦茶 ジュージーおにぎり	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
29	土	うどん フルーツ	麦茶 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 パナナ
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	麦茶 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

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味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

## 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ささないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしくたべましょ。

### 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・スーパ煮、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