

1月 献立予定表

一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	昼食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	離乳食	未満児 主食	おやつ	kcal.
5	月	ゼリー 麦茶	お弁当の日 みそ汁 フルーツ 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	みそ 牛乳 卵	ホットケーキの素	玉葱 人参 パイン	焼き魚 かぼちゃ煮	お弁当 牛乳	パンケーキ 牛乳	未246 以206
6	火	せんべい 牛乳	みそ汁 フルーツ 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	豚肩ロース 豆腐 みそ 牛乳	油 マヨネーズ じゃがいも 米	生薑 きゅうり 人参 コーン わかめ 葱 みかん	鶏もも照り 焼き じゃ がいも煮	ごはん 牛乳	いなり寿司 牛乳	650 483
7	水	クッキー 牛乳	コーンシチュー 五目豆	鶏もも肉 牛乳 大豆 さつまあ げ 油揚げ	油 じゃがいも 米 こんにゃく	玉葱 人参 ビーマン コーン ごぼう	ミルク入り シチュー	ごはん 牛乳	カステラ 牛乳	680 476
8	木	ビスケット 牛乳	焼き魚 ひじき煮 みそ汁	甘塩紅鯉 油揚げ みそ 牛乳	油 糸こんに ゃく	芽ひじき 人参 キャベツ 大根 バナナ	焼き魚 かぼちゃ煮	ごはん 牛乳	バナナ 牛乳	577 418
9	金	せんべい 牛乳	ミートローフ おかか和え みそ汁	合いびき肉 卵 けずりぶし みそ 牛乳 シーチキン	油 パン粉 米 麴 マヨネーズ	ミックスベジタブル 玉葱 ほうれん草 え のきだけ わかめ 葱 おひたし	鶏もも照り 焼き	ごはん 牛乳	ツナサンド ミルク	695 532
10	土	クッキー 麦茶	親子煮 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	油 糸こんに ゃく	玉葱 人参 キャベツ ビーマン	鶏肉照り 焼き	ごはん 牛乳	おかし ジュース	593 421
13	火	ソファール 麦茶	ボークチヤップ 中華風酢の物 みそ汁	豚ロース みそ 牛乳	油 春雨 ごま油 砂糖 米	玉葱 きゅうり みか ん 缶 コーン キャベツ 人参	照り焼き おひたし	ごはん 牛乳	ブラウニー 牛乳	696 526
14	水	ビスケット 牛乳	ギョーザ もやし煮 みそ汁	ギョーザ 油揚げ みそ 牛乳	油 糸こんに ゃく	もやし 人参 ビーマン 大根	焼き魚 かぼちゃ煮	ごはん 牛乳	カスタード ケーキ	749 535
15	木	せんべい 牛乳	納豆和え 豚汁	納豆 卵 豆腐 豚 中肉 みそ 牛乳	糸こんに ゃく 小麦粉 油 玉砂糖 ごま	ほうれん草 大根 人 参 白菜 葱 しめじ	納豆和え 汁	ごはん 牛乳	がんづき 牛乳	689 486
16	金	クッキー 牛乳	たらふライタルソ ース おひたし みそ汁 ミントマト	生たら 卵 みそ 牛乳	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 白ごま 麴 米	玉葱 パセリ キャベ ツ 人参 ほうれん草 わかめ 葱 トマト	焼き魚 おひたし	ごはん 牛乳	バターロール ジョア	736 521
17	土	ビスケット 麦茶	麻婆豆腐 牛乳	豆腐 合びき肉 牛乳	ごま油 片栗粉 米	玉葱 人参 ビーマン 生薑	豆腐の 野菜あん	ごはん 牛乳	おかし ジュース	575 410
19	月	せんべい 牛乳	鶏もも照り焼き マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 みそ 牛乳	油 マカロニ マヨネーズ 米	きゅうり コーン みかん 缶 大根 人参	鶏もも照り 焼き	ごはん 牛乳	サブレ 牛乳	631 473
20	火	ゼリー 麦茶	キャベツ煮 煮豆 ワナタン汁	かまぼこ 油揚げ ささぎ なたと 鶏ひき 肉 牛乳	糸こんに ざらめ 油 ワナタン皮 米	キャベツ 人参 ビーマン 大根 葱 のり	鶏肉照り 焼き	ごはん 牛乳	おにぎり 牛乳	662 524
21	水	クッキー 牛乳	かぼちゃシチュー フロccoliーのおかか 和え	鶏もも肉 牛乳	油 米 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 玉葱 人 参 コーン フロccoliー	ミルク入り シチュー	ごはん 牛乳	ソファール せんべい	478 287
22	木	ビスケット 牛乳	まいたいごはん ぶりの照り焼き おひたし なめこ汁	米 油揚げ ぶり 豆腐 みそ 牛乳	糸こんに ゃく 米	本しめじ 人参 枝豆 まいたいごはん ほう れん草 のり なめこ 万能葱	焼き魚 おひたし	きのこ ごはん	ケーキ ジュース	744 684
23	金	果物 麦茶	あらびきウインナー ひじきサラダ みそ汁 みかん	ウインナー シーチキン みそ 牛乳 卵	油 マヨネーズ 米 麴 パン	芽ひじき きゅうり 人参 コーン わかめ 葱 みかん	ささみあん かけ	ごはん 牛乳	玉子サンド 牛乳	770 564
24	土	せんべい 麦茶	チキンカレー 福神漬 牛乳 みかん	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 グリーンピース みかん	ミルク入り シチュー	ごはん 牛乳	おかし ジュース	659 501
26	月	クッキー 牛乳	シューマイ すき昆布煮 みそ汁	シューマイ 牛乳 油揚げ みそ 牛乳	糸こんに ゃく 油 米	人参 大根 すき昆布	焼き魚 おひたし	ごはん 牛乳	バームクーヘ ン せんべい	614 393
27	火	ビスケット 牛乳	砂めビーフン かぼちゃ煮 みそ汁	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	ビーフン 油 麴 米 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 ビーマン わかめ 葱	焼き魚 かぼちゃ煮	ごはん 牛乳	マメレードケ ー キー	587 417
28	水	ソファール 麦茶	五目玉子焼き オーロラサラダ みそ汁	卵 鶏ひき肉 みそ 牛乳 ソファール 豆腐 大豆	油 砂糖 スパゲティ 米 小麦粉	玉葱 人参 ビーマン きゅうり みかん 缶 コーン キャベツ	焼き魚 じゃがいも 煮	ごはん 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	641 439
29	木	せんべい 牛乳	ポークカレー 福神漬 ゆで野菜 ゆで卵	豚中肉 卵 牛乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 グリンビ ース プロットコー ー ミントマト コー ン	ミルク入り シチュー	ごはん 牛乳	アップルパイ 牛乳	751 566
30	金	クッキー 牛乳	ムニエル ミモザサラダ みそ汁 みかん	生鮭 卵 みそ 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ 米	キャベツ きゅうり 玉葱 人参	焼き魚 かぼちゃ煮	ごはん 牛乳	プリン せんべい	641 405
31	土	ビスケット 麦茶	すき焼き風煮 牛乳 みかん	豚中肉 焼き豆腐 牛乳	糸こんに ゃく 油 米	白菜 人参 葱 えの きだけ みかん	豆腐の 野菜あん	ごはん 牛乳	おかし ジュース	522 362

{1月の目標}

落ち着いて

食べましょう

5日 (月)

お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは園でいただきますので、おかずの中には入れないで下さい。

15日 (木)

クッキング

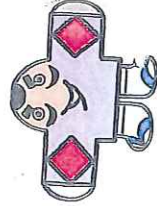
豚汁作り

たんぼぼ組、ゆり組さんは、エプロン三角巾を忘れないようにして下さい。

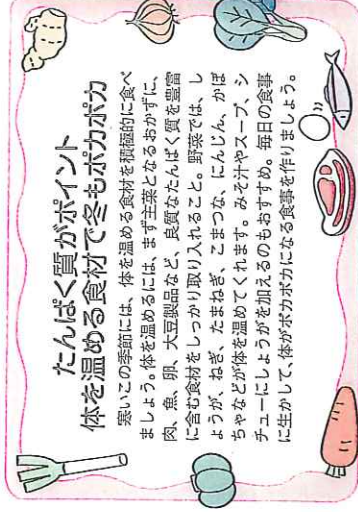
22日 (木)

誕生会

ごはんはいりません



あけましておめでとう
ございます。
今年もよろしくおねがい
いたします。



たんぱく質がポイント
体を温める食材で冬もボカボカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるお肉、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。毎日の食事に生かして、体がボカボカになる食事を作りましょう。



だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期はこのうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをいねいにすると、うまみ成分の効果が食材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さないくふうも、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味覚を育てる調理法をふりかえりましょう。

