

1月献立表

2021年度 苗場保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 日	十日				
2 日	二日				
3 日	三日				
4 火	押麦入りごはん 筑前煮 こまつなのごま酢和え じゃがいものみそ汁	米粉の小豆蒸しパン にぼし	七分つき米、米粉、さといも、じゃがいも、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	鶏もも肉(皮付き)、豆乳、あずき(乾)、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、切り干しいんご、たまねぎ、生わかめ、ごま
5 水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 もやしのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、焼ふ、てんさい含蜜糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、豆みそ、大豆(乾)、厚揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、緑豆もやし、しょうが
6 木	黒米入りごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、しらたき、切り干しいんご、ほうれんそう、まいたけ、ねぎ、こまつな、干しいたけ
7 金	ごはん 麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 きゃべつのみそ汁	七草粥 にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、レモン、ねぎ、しめじ、しょうが、しいたけ
8 土	ごはん 焼き鮭 きんぴらごぼう みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さけ、豆みそ、にぼし、鶏もも肉(皮付き)、厚けずり、いわし(煮干し)	ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、生わかめ、焼きのり、ごま、刻みこんぶ
9 日					
10 日					
11 火	納豆ごはん たらの塩焼き ほうれんそうの炒めもの 里芋のみそ汁	おしるこ にぼし	七分つき米、もち、さといも、油、てんさい含蜜糖、砂糖、豆乳マーガリン、米	たら、納豆、あずき(乾)、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ほうれんそう、レモン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおさのり、コーン缶
12 水	ごはん ポークビーンズ きゃべつと磯和え 豆腐のみそ汁	うどん にぼし	七分つき米、じゃがいも、干しうどん、さといも、油、米	木綿豆腐、豚肉(もも)、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なばな、かぼちゃ、まいたけ、なめこ、ごぼう、生わかめ、ねぎ、焼きのり
13 木	黒米入りごはん さばのみそ煮 根菜サラダ かぶのみそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖、油	さば、豆みそ、鶏ひき肉、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、かぶ、こまつな、ごぼう、まいたけ、ねぎごま、かぶ・薬、ごま、ひじき、しょうが
14 金	お弁当の日	じゃこせんべい にぼし	中力粉、油	にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)	あおのり
15 土	ごはん 中華丼 切干大根の酢の物 スープ	おにぎり にぼし	米、はるさめ、ごま油	豚肉(もも)、鮭フレーク、にぼし、厚けずり	こまつな、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、切り干しいんご、生わかめ、焼きのり、ごま、黒きくらげ、しょうが
16 日					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 月	納豆ごはん 肉じゃが キャベツのじゃこ炒め 高野豆腐のみそ汁	中華風おこわ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、しらたき、しめじ、刻みこんぶ
18 火	押麦入りごはん 筑前煮 こまつなのごま酢和え じゃがいものみそ汁	米粉の小豆蒸しパン にぼし	七分つき米、米粉、さといも、じゃがいも、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	鶏もも肉(皮付き)、豆乳、あずき(乾)、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、切り干しいんご、たまねぎ、生わかめ、ごま
19 水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 もやしのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、焼ふ、てんさい含蜜糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、豆みそ、大豆(乾)、厚揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、緑豆もやし、まいたけ、しいたけ、しょうが
20 木	黒米入りごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、しらたき、切り干しいんご、ほうれんそう、まいたけ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、干しいたけ
21 金	ごはん 麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 きゃべつのみそ汁	マカロニ煮 にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、マカロニ、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、きな粉、にぼし、油揚げ、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、レモン、ねぎ、しめじ、しょうが、しいたけ
22 土	ごはん 焼き鮭 きんぴらごぼう みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さけ、豆みそ、にぼし、鶏もも肉(皮付き)、厚けずり、いわし(煮干し)	ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、生わかめ、焼きのり、ごま、刻みこんぶ
23 日					
24 月	納豆ごはん れんこんのはさまみ揚げ ブロッコリーの胡麻和え 大根のみそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、パン粉、揚げ油、中力粉、てんさい含蜜糖、油	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ブロッコリー、れんこん、たまねぎ、だいご、しいたけ、ごま、生わかめ、すりごま、しょうが
25 火	押麦入りごはん たらの塩焼き ほうれんそうの炒めもの 里芋のみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、押麦、油、豆乳マーガリン、ごま油、てんさい含蜜糖	たら、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	ほうれんそう、レモン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおさのり、コーン缶
26 水	ごはん ポークビーンズ きゃべつと磯和え 豆腐のみそ汁	うどん にぼし	七分つき米、じゃがいも、干しうどん、さといも、油、米	木綿豆腐、豚肉(もも)、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なばな、かぼちゃ、まいたけ、なめこ、ごぼう、生わかめ、ねぎ、焼きのり
27 木	黒米入りごはん さばのみそ煮 根菜サラダ かぶのみそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖、油	さば、豆みそ、鶏ひき肉、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、かぶ、こまつな、ごぼう、まいたけ、ねぎごま、かぶ・薬、ごま、ひじき、しょうが
28 金	カレーライス 根菜サラダ	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、ほうれんそう、まいたけ、ねぎごま、ごま、れんこん
29 土	ごはん 中華丼 切干大根の酢の物 スープ	おにぎり にぼし	米、はるさめ、ごま油	豚肉(もも)、鮭フレーク、にぼし、厚けずり	こまつな、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、切り干しいんご、生わかめ、焼きのり、ごま、黒きくらげ、しょうが
30 日					
31 月	納豆ごはん 肉じゃが キャベツのじゃこ炒め 高野豆腐のみそ汁	中華風おこわ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、しらたき、しめじ、刻みこんぶ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	509 kcal	
			たんぱく質	21.7 g	
			脂質	9.6 g	
			塩分	1.6 g	

今月の予定

7日(金)・・・七草粥

11日(火)・・・鏡開き(おしるこ)

14日(金)・・・お弁当の日



新しい一年が始まります！2022年もよろしくお願致します。
今年も、子ども達が健康で元気に過ごせますように・・・

日本には正月をはじめたくさんの行事があり、行事には食べ物とかかわりの深いものが多くあります。時代や地域によって違いはありますが、古くから伝わる行事や、行事食を大切にし、子どもたちに伝えていきたいと思ひます。
1月の行事食“七草粥”と“鏡開き”を紹介します。

＜七草粥＞

無病息災を願ひ、春の七草を入れた粥を食べます。
正月料理で弱った胃を休める効果もあります。



＜鏡開き＞

お正月にお供へした鏡餅を割って食べます。運がひらけるといふ意味があります。
切腹を連想させるため、鏡開きのお餅は包丁などの刃物で切るのは禁物とのことです。

日本の行事食を、ご家庭の食事でも意識して取り入れてみてはいかがでしょう。



美味しいお粥の作り方

【作り方】

- ①お米は手早く洗う。
- ②お米と分量の水を小鍋に入れ、強火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、ふたをして30分くらい煮る。
(ふきこぼれそうならふたを少しずらす)
- ④水分が減り、お米がふつくとやわらかくなったら火を止め、ふたをして15分くらい蒸らす。
※七草は別で塩茹でし、水気をしばって細かく刻んだものをお粥に混ぜると色が変わらずきれいです。

【10倍粥の分量】

- お米 … 40g
- 水 … 400g(お米の重量の10倍)

※水を8倍にすれば8倍粥、5倍にすれば5倍粥になります。