



令和4年 1月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
4	火	チキンカレー 温野菜サラダ 大根スープ フルーツポンチ	黒胡麻黒糖ちんすこ う 豆乳	米 ジャガイモ ごまドレッシング 白ごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース冷 ブロッコリー (冷) 南瓜冷凍 大根 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	新年あけまして おめでとうございます。 今年も栄養があり 美味しく安全な給食を 目指して頑張ります！
5	水	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め キッズ雑煮 ブルー	ホットドッグ フルーツ野菜ジュ ース	米 黒米 白玉粉 じゃが芋 ロールパン	鮭 ひじき 豚肉 板かまぼこ かつお節 ウインナー	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 みつば ブルー 胡瓜	赤飯風の黒米ご飯に 焼き魚、具だくさんの ひじき、園児用に料理 した保育園流の お正月料理です。
6	木	ソース焼きそば シークワサーなます さつま芋とパクチョイの味噌汁 りんご	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん さつま芋 米	豚肉 あおのり粉 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 シークワサー生果汁 パクチョイ りんご	大根と人参の酢物 なますに シークワサー を加えて風味豊かに。
7	金	ウチナー七草ジュシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ フルーツゼリー	田芋から揚げ ミルク	米 冷) 里芋 はちみつ マヨネーズ ゼリー 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 南瓜 冷) ムキ枝豆	ジュシーだけで 七草粥とは春の七種の 野菜が入った白粥です。 年末から年始にかけての 疲れた胃腸をリセット します。
8	土	マーボー豆腐丼 トマトの胡麻酢和え 卵スープ バナナ	固形ヨーグルト かりんとう	米 白ごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリンピース冷 トマト 胡瓜 ホールコーン缶 小松菜 バナナ	具だくさんの マーボー豆腐。 小鉢とスープを付けて バランス良く！
11	火	ハヤシライス 甘酢スティック野菜 わかめすまし汁 みかん	ぜんざい	米 押麦 黒糖 さつま芋	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 金時豆	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ 舞茸 トマトホール缶 胡瓜 大根 みかん	今日はかがみ開きです お正月に飾った 鏡餅の餅を頂く日です
12	水	雑穀御飯 ぎせい豆腐 白菜とりんごのサラダ 魚汁 ブルー	クリームチーズと南 瓜のサンド ミルク	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 ツナ缶 赤魚 刻み昆布 かつお節 クリームチーズ ミルク	人参 にら 乾しいたけ 白菜 ホールコーン缶 りんご 大根 島人参 生姜 ねぎ ブルー 南瓜 レーズン	魚汁のお魚は 柔らかくて、子供達が 食べやすくて いいですね！
13	木	発芽玄米御飯 納豆味噌 おでん ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	コーンスープ 野菜クラッカー バナナ	発芽玄米 米 もちきび 押麦 じゃが芋	納豆 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 はんぺん かつお節 豚バラ肉 牛乳	大根 ほうれん草 グレープフルーツ 南瓜冷凍 玉葱 クリームコーン缶 バナナ	寒い日は、温かい おでんを食べて 元気をだしましょう！
14	金	さばほくし丼 白菜のみそ汁 りんご	栗きんとん ミルク	米 白ごま さつま芋 くり 甘露煮	さば 鮭 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 からし菜 人参 白菜 りんご	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
15	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ みかん	みそ味の野菜炒めは 食べやすいので 子供たち、よく食べ ますよ！
17	月	牛丼 きやべつとしらすの和え物 かき卵の味噌汁 みかん	ひらやーちー ミルク	米 白ごま 小麦粉	牛肉 しらす干し 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース冷 キャベツ 胡瓜 ねぎ みかん にら	給食は大量で作る から牛丼も味くーたーに なります。色々と 野菜も使ってますよ。

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和4年 1月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
18	火	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚クリームソースかけ ジャーマンポテト アーサと豆苗のスープ りんご	メロンパン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 メロンパン	味付けのり 白身魚 牛乳 ベーコン 乾燥あおさ かつお節 ミルク	パセリ クリームコーン 缶 ビーマン 玉葱 にんにく 人参 トウモロコシ りんご	いつもの塩焼きの魚に クリームソースを かけてみたら ワンランク上の料理に なりました。
19	水	中味そば 大根うっちゃん和え バナナ	かまぼこおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 かつお節 魚のすり身 卵	切ごんにゃく 人参 乾しいたけ 玉葱 生姜 ねぎ 大根 バナナ 梅干し ごぼう にら	中味汁と沖縄そばが 合体!!両方の良いとこ どりで美味しいおそば ですよ。
20	木	お弁当会	ドーナッツ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(´▽`)
21	金	雑穀御飯 魚のから揚げ おからイリチー 小松菜とえのきの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し ミルク	人参 もやし 乾しいたけ 小松菜 えのき りんご	大量調理のおから イリチーは滋味深く あじくーたー。 美味しく出来ました。
22	土	和風そぼろ丼 ハニートマト ワカメとしめじの味噌汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	米 はちみつ さつま芋	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 トマト 玉葱 パセリ しめじ バナナ	トマトにはちみつを かけてみました。 フルーツみたくて 新発見の味です。
24	月	冬の根菜野菜カレー 柚子白菜甘酢漬け かき卵すまし汁 みかん	黒豆ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 ジャガ芋 冷) 里芋 黒糖 胚芽クラッカー	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 プレーンヨーグルト きな粉	生姜 玉葱 人参 れんこん水煮 大根 りんご 白菜 ゆず 果皮、生 えのき ねぎ みかん	冬の根菜をカレーの 具材に入れてます。 何が入っているか 探してみてください。
25	火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ キャベツイリチー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	ホットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 ホットケーキミックス はちみつ	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 煮干し かつお節 牛乳 卵 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ りんご	骨ごと食べられる 小魚はカルシウムが たっぷり! しっかり噛んで 食べましょう!
26	水	田芋おこわ 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ほうれん草と春菊のお浸し 根菜の味噌汁 ブルーベリー	きなこクッキー ミルク	米 もち米 田芋水煮 小麦粉 白ごま	豚肉 厚揚げ豆腐 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 きなこ スキムミルク ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草 春菊 もやし ごぼう れんこん ブルベリー	今日の給食は 冬野菜をたっぷり 使った献立です。
27	木	胚芽ロールパン サーモングラタン チキンサラダ 白菜スープ バナナ	いなり寿司 豆乳	胚芽ロールパン マカロニ パン粉 マヨネーズ 米 白ごま	鮭 牛乳 ピザチーズ 鶏もも肉 豚肉 味付いなりの皮 調整豆乳	玉葱 ブロッコリー レタス ホールコーン缶 トマト 白菜 クリームコーン缶 人参 生姜 ねぎ バナナ	寒くなると クリーム系の献立が 食べたくくなりますね。
28	金	雑穀御飯 レバーカツ ブロッコリーソテー ワカメと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 食パン ごまクリーム	豚レバー 卵 豚バラ肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 調整豆乳	にんにく ブロッコリー カリフラワー 人参 ホールコーン缶 グレープフルーツ	レバーが苦手な子も レバーカツは 食べやすくチャレンジ しやすいです。 まずは一口から!
29	土	鶏と野菜のあんかけ丼 胡瓜スティック もずくの味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米 マヨネーズ	鶏もも肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン しめじ にんにく 胡瓜 ねぎ バナナ	今日の丼は たんばく質とたっぷりの 野菜を使っています。
31	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き マッシュカボチャ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	揚げパン ミルク	米 もちぎび 押麦 コッペパン	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し きな粉 ミルク	玉葱 赤ビーマン にら 生姜 南瓜 長葱 みかん	揚げパンは 大人気のおやつです。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和4年1月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
3	4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 ワカメの汁	5 お粥 鯉の煮魚 ひじき煮 じゃが芋の汁	6 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 さつま芋とパクチョイの汁	7 ウチナー七草ジュース 鶏肉の柔らか煮 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁	8 お粥 豆腐と野菜の煮込み トマトのだし煮 コーンと小松菜の汁
10	11 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜と大根のおろし和え わかめの汁	12 お粥 豆腐と野菜の煮込み 白菜のだし煮 魚汁	13 お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	14 お粥 鯉の煮魚 からし菜と人参の煮込み 白菜の汁	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み ワッジュポテト 絹ごし豆腐の汁
17	18 お粥 煮魚 じゃが芋のコトコト煮 かつおだし汁	19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 柔らかそば	20 お弁当会 お弁当会	21 お粥 煮魚 おからのだし煮 小松菜とえのきの汁	22 お粥 豆腐と野菜の煮込み トマトのだし煮 ワカメとしめじの汁
24	25 お粥 煮魚 キャベツのコトコト煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	26 お粥 豆腐のみぞれかけ ほうれん草のだし煮 鶏の汁	27 お粥 鯉と野菜の煮込み チキンと野菜のコトコト煮 白菜の汁	28 お粥 レバーの柔らか煮 ブロッコリーのだし煮 ワカメの汁	29 お粥 鶏と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁
31	お粥 豚肉と野菜の煮込み ワッジュかぼちゃ ワカメと豆腐の汁	お粥 豆腐のみぞれかけ ほうれん草のだし煮 鶏の汁	お粥 鯉と野菜の煮込み チキンと野菜のコトコト煮 白菜の汁	お粥 レバーの柔らか煮 ブロッコリーのだし煮 ワカメの汁	お粥 豆腐と野菜の煮込み トマトのだし煮 ワカメとしめじの汁



新年あけましておめでとうございます。
今年も子供たちの健やかな成長を願い、美味しい給食づくり・楽しい食経験ができる様に職員一同頑張ります！
体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、しっかりと食事をして病気に負けない元氣な体を作りましょう。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ



令和4年1月キッズだより

明けましておめでとうございます。年末・年始のお休みはどう過ごしましたか？
1月は天も地も人々もゆったいとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれます。
さあ、楽しかったお休みも終わりました。そろそろ生活リズムを整えてエンジンをかけ直しましょう。
今年も安心・安全な給食作りを心掛けて頑張りますのでよろしくお願い致します

1月献立のポイント

- *季節の献立 キッズ雑煮・ウチナー七草ジュース・栗きんとん
鏡開きぜんざい・田芋のから揚げ甘辛煮等を予定しています。
- *冬の寒さに負けない身体が温まる献立や沖縄料理を用意しています。
おでん・中味そば・大根うっちゃん和え・かまぼこおにぎり
おからいりちー・冬の根菜野菜カレー・田芋おこわ・サーモングラタン
黒胡麻黒糖ちんすこう・揚げパン等、楽しい献立がいっぱいですよ！



今月のおすすめレシピ

キッズ栗きんとん (子供4人分) 1人100kcal

- | | | |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------|
| さつま芋 | 200g (可食) | ①さつま芋は皮をむいて水に入れてアク抜きする。 |
| 三温糖 (砂糖でも可) | 大さじ一杯 | 水の濁りが無くなるまで2~3回水を取り替える。 |
| 栗の甘露煮 | 25g | ②さつま芋を茹でるか蒸し器で蒸す。 |
| オレンジジュース | 200ml | ③②が熱いうちに潰しながら三温糖と人肌程度に温めたオレンジジュースと砕いた栗甘露煮を混ぜたら出来上がり。 |

○寒さに負けない食事をしよう！

寒い冬は、風邪やインフルエンザが心配される時期です。人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、コロナ感染や風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。予防するためには、適度な運動と十分な睡眠、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事が大切です。特に、体を温めて寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」や免疫力を高める「ビタミンA」、感染症予防に効果ある「ビタミンC」を多く含む食べ物を積極的に食事に取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。



- *たんぱく質 → 肉・魚・卵・豆腐・牛乳
 - *ビタミンA → 人参・ほうれん草・南瓜・レバー (主に緑黄色野菜)
 - *ビタミンC → ピーマン・ブロッコリー・いちご・みかん・キウイフルーツ
- そしてやはり・・・「早寝」「早起き」「朝ごはん」を幼児期から習慣づけましょう！