



令和5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	水	チキンカレー 温野菜サラダ わかめのすまし汁 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 はちみつ ごまドレッシング 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 グリーンピース冷 ブロッコリー(冷) 南瓜冷凍 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	新年明けまして おめでとうございます 新学期は カレーでスタートです
5	木	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め お正月すまし汁 ブルー	ホットドッグ フルーツ野菜ジュ ース	米 黒米 花麩 ロールパン	鮭 ひじき 豚肉 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	すまし汁に花麩や イラスト入りの蒲鉾 などで新年らしさを 盛り上げています。
6	金	ソース焼きそば シークワサーなます さつま芋の味噌汁 バナナ	ウチナー七草シュ ー チーズ	茹で中華めん さつま芋 米 冷)里芋	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 シークワサー生果汁 バナナ からし菜 よもぎ 善菊 島人参	お正月らしい なま酢を シークワサー果汁で 沖縄らしく仕上げて みました。
7	土	マーボー豆腐丼 トマトの胡麻酢和え 卵と豆苗のすまし汁 みかん	菓子パン ミルク	米 白ごま チーズ蒸しパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 トマト 胡瓜 トウモロコシ みかん	もやしと同様スープに 入っている豆苗も 物価に左右されにくい 優等生。
10	火	鶏そぼろ丼 野菜のツナマヨ和え 豆腐の味噌汁 みかん	オートミールクッ キー 豆乳	米 マヨネーズ オートミール 小麦粉	鶏挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 調製豆乳	人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 ねぎ みかん レーズン クランベリードライ	オートミールは 食物繊維やミネラルが 豊富な食材です
11	水	雑穀御飯 魚のカレーから揚げ 大根イリチー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し 金時豆	大根 人参 なら 玉葱 バナナ	たんぱくな白身魚に カレー粉をプラス いつものから揚げと 少し違う味をどうぞ～
12	木	雑穀御飯 豆まめミートローフ風 花野菜サラダ 南瓜コーンスープ りんご	ふかし芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 生クリーム さつま芋	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 ささみ レッドキドニー缶 ミルク	にんにく 玉葱 ホーロー缶 赤ピーマン アロヨール カリフラワー 人参 南瓜 クリームコーン缶 パセリ りんご	豆類が苦手でも ミートローフ風に すると食べやすく なります チャレンジしてみてください
13	金	中味そば 小松菜ともやしの和え物 バナナ	味噌おにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 かつお節 油揚げ ツナ缶 味付けのり カエリ	切ごんにゃく 乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 ねぎ 小松菜 もやし バナナ	沖縄そばもおいしいけど 中味そばも美味しくて 人気の献立です
14	土	ミックスチャーハン 白菜の和え物 きのこの味噌汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 ごまドレッシング 食パン	ロースハム 卵 あみえび しらす干し かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 白菜 人参 えのき しめじ 大根 みかん ブルーベリージャム	チャーハン はみんな大好き！ おかわりどうぞ～
16	月	牛丼 セロリのカニかま和え物 絹ごし豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	牛肉 かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸ごんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース冷 セロリー 大根 ねぎ バナナ	県産セロリの旬は冬。 柔らかく瑞々しい セロリが出回ります。
17	火	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮物 かき卵のすまし汁 みかん	簡単レーズンスコー ン ミルク	米 もちぎび 押麦 生クリーム ホットケーキミックス	豚三枚肉 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 牛乳 ミルク	大根 人参 冷) いんげん ねぎ みかん レーズン	豚肉の入った ウチナー風の煮物。 子ども達に伝えて いきたい料理です。
18	水	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚カレーかけ ジャーマンポテト アーサと豆苗の味噌汁 りんご	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 そうめん	味付けのり 白身魚 牛乳 ベーコン 乾燥あおさ かつお節 ツナ缶 ミルク	パセリ ビーマン クリームコーン缶 玉葱 にんにく 人参 トウモロコシ りんご ねぎ	焼き魚に甘めの クリームコーンソー スをかけてみました。

*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5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
19 木	お弁当会	まんじゅう ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
20 金	雑穀御飯 さばの照り焼き おからイリチー 小松菜としめじの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 乾しいたけ にら 小松菜 しめじ りんご	おから三つのはなとも 本土では言います。 おからイリチーが バサついて食べにくい 時はだし汁を使い 仕上げましょう。
21 土	親子丼 紅白なます きのこの味噌汁 みかん	シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	きざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 舞茸 えのき ねぎ みかん	栄養が偏りがちな 丼ものはなるべく たくさん野菜を 使うとバランス良く なりますよ。
23 月	とうもろこし御飯 チキンのケチャップ煮 南瓜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーベリー	オレンジケーキ ミルク	米 もちぎび マヨネーズ 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 卵 ブルーベリー ミルク	ホールコーン缶 大根 玉葱 にんにく 生姜 南瓜冷凍 レーズン ねぎ プルーン マーマレード	コーンの食感と甘味 が美味しい、とうも ろこし御飯、炊飯器 で炊き込んで簡単 なのでおすすめです
24 火	田芋おこわ 魚のみぞれかけ ほうれん草と春菊のお浸し アーサの味噌汁 みかん	はちみつパン ミルク	米 もち米 田芋水煮 小麦粉 ロールパン はちみつ	豚肉 白身魚 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草 春菊 もやし えのき みかん プルーン	沖縄県産の田芋、 県産品を子供たちに 伝えていきましょう
25 水	カレーうどん 白菜とりんごのサラダ バナナ	しまな一御飯 ミルク	うどん じゃが芋 米 白ごま	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ ツナ缶 しらす干し 糸削り節 ミルク	玉葱 生姜 乾しいたけ 人参 ねぎ 白菜 ホールコーン缶 りんご バナナ からし菜	方言でシマナー からし菜の事です 葉野菜の美味しい 季節です
26 木	雑穀御飯 煮魚 レバニラ炒め 根菜の味噌汁 りんご	コーンスープ 野菜クラッカー ブルーベリー	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	赤魚 豚レバー 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 豚バラ肉 牛乳	生姜 人参 もやし 玉葱 にら ごぼう ねぎ りんご 南瓜冷凍 クリームコーン缶 ブルーベリー	レバーに多く含まれ ている鉄分は ビタミンCと一緒に 食べると吸収が よくなります
27 金	発芽玄米御飯 小魚佃煮 おでん ほうれん草のすまし汁 バナナ	ピザトースト 豆乳	米 発芽玄米 もちぎび 押麦 白ごま じゃが芋 食パン	カエリ ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 はんぺん かつお節 ピザチーズ 調製豆乳	大根 ほうれん草 バナナ ビーマン 玉葱 ホールコーン缶	小魚の佃煮、簡単 なのでお家でも 作ってみてね！ カルシウムが豊富
28 土	ケチャップライス 胡瓜とワカメの和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	玄米棒 チーズ ココア	米 はちや米	豚肉 わかめ ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 胡瓜 小松菜 みかん	赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてね
30 月	ホークカレー 柚子白菜甘酢漬け しいたけと卵のすまし汁 みかん	ひらやーちー フルーツ野菜ジュース	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 ツナ缶	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ れんこん 大根 りんご 白菜 にら ゆず 果皮、生 乾しいたけ みかん	大好きなカレーライス たくさん食べて 元気いっぱい！
31 火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 野菜イリチー きのこの味噌汁 バナナ	黒糖アガサー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖	きびなご 白身魚 あおりの粉 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	キャベツ 人参 島人参 いんげん 舞茸 えのき バナナ レーズン	骨ごと食べられる 小魚はカルシウム たっぷり！ よく噛んで食べてね

*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5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りとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）といわれます。
さあ、家族でゆっくり過ごしたお休みも終わりです。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いたします。

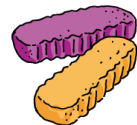
1月献立のポイント

- * 6日金曜日のおやつはうちな一風七草ジュースを予定しています。
- * 大根や白菜、葉野菜、花野菜、さつまいも、セロリー、みかん、りんご等美味しい冬食材を取り入れています。
- * 中味そば、うちな一風煮物、田芋おこわ、黒糖アガラーなども予定しています。

～今月のおすすめレシピ～

黒胡麻黒糖ちんすこう 5人分、1本あたり約130kcal

- | | | |
|-----|---------|---|
| ラード | 300g | ①先に材料は全部計り黒糖は粉に。ラードは常温に戻しておく。 |
| 黒糖 | 200g | ②ラード・黒糖・三温糖をザラつきがなくクリーム状になるまで泡立て器を使ってしっかり混ぜる。 |
| 三温糖 | 200g | |
| 黒胡麻 | 小さじ1/2杯 | ③②を1木べらを使い胡麻と薄力粉を混ぜる。 |
| 薄力粉 | 60g | ④③を5等分して好きな形を作る。 |
- オーブンで170℃20分程焼く。



風邪とコロナによる発熱予防～体の調子を整える朝ごはん

予防のためには寝ている間に下がった体温を上げてあげる事が大切です。
そのためには「早寝」「早起き」「朝ごはん」という規則正しいリズムで生活を整えて、きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけること。朝ごはんの基本は・・・

- 脳や体のエネルギー源になる→糖質・炭水化物
- 体を作る基となる→たんぱく質
- 体の調子を良くする→ビタミン・ミネラル

これらを合わせて食べさせましょう。

子供の体のリズムを作るためには何と言っても朝ごはんが一番大切です。家族そろって朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

