



令和6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 (カや熱となる)	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	木	チキンカレー 温野菜サラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツポンチ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 ジャが芋 ごまドレッシング 黒糖 黒ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク かつお節 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	明けましておめでとう ございます。 今日から保育始め！ 頑張りましょう！！
5	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 里芋 ゼリー 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 枝豆	7日の七草の日を 前倒しでウチナー風の 七草ジュシーです。
6	土	ソース焼きそば スティック胡瓜 大根の味噌汁 ブルー	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 わかめ 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 胡瓜 大根 ブルー	呉だくさんの ソース焼きそば。 食べやすいよう汁物 が付いています。
9	火	親子丼 彩り甘酢 アーサの味噌汁 バナナ	マーライカオ ミルク	米 小麦粉 白ごま	きざみのり 卵 鶏もも肉 アーサ かつお節 煮干し 加糖練乳 ミルク	玉葱 人参 大根 乾しいたけ セロリ 二十日大根 ねぎ バナナ	甘い味付けの 親子丼には甘酢の 野菜料理が相性良し。
10	水	雑穀御飯 鮭の塩焼き ひじき炒め 小松菜の味噌汁 いちご	ホットドッグ フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 ロールパン	鮭 ひじき 豚肉 ポイル大豆 煮干し かつお節 ウインナー	玉葱 人参 小松菜 えのき いちご 胡瓜	鮭には免疫力の向上、 記憶力の向上、そして 老化防止が期待できま す。
11	木	雑穀御飯 魚のコーン焼き ブロッコリーソテー じゃが芋の味噌汁 りんご	鏡開きぜんざい 小魚(かじ)	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 もち粉 黒糖	白身魚 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー にんじん 玉葱 たけのこ水煮 ねぎ りんご	クリームコーン缶で 作ったソースをのせた お魚は甘味があり 子供が好きな味です。
12	金	雑穀御飯 大根と豚肉の煮物 胡瓜とみかんの和え物 いかすみ汁 いちご	バタートースト ココア	米 もちきび 押麦 食パン	豚肉 沖縄豆腐 わかめ いか かつお節 ミルク	大根 胡瓜 みかん缶 人参 島人参 ニガナ いちご	黒いिकासみ汁 食べた事あるかな？ 楽しみですね！
13	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 わかめすまし汁 パイン缶	おせんべい バナナ ミルク	米 せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリンピース 胡瓜 パイン缶 バナナ	保育園のマーボー豆腐 は野菜はもちろん きのこ入りでうま味も 栄養価もアップ！！
15	月	雑穀御飯 納豆削りし和え 手羽元の照煮 ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ポロポロジュシー ブルー	米 もちきび 押麦	納豆 系削り節 鶏手羽元 鶏もも肉 かつお節 煮干し 豚肉	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 ホールコーン缶 大根 葱 グレープフルーツ 乾しいたけ からし菜 ブルー	ほうれん草は ビタミンが豊富 風邪をひかない 元気な体を作ります
16	火	雑穀ごはん 魚のトマトソースかけ 野菜イリチー 青菜としめじのみそ汁 たんかん	コーンスープ 野菜クラッカー バナナ	米 雑穀ミックス 小麦粉	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 豚バラ肉 牛乳	にんにく トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 しめじ みかん 南瓜 バナナ クリームコーン缶	雑穀ミックスは 手軽に使えるので 時々お米に混ぜて 炊いてみてね！
17	水	ドライカレー ステック野菜 わかめすまし汁 りんご	黒豆ヨーグルト 塩せんべい	米 はちみつ 黒糖 せんべい	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 プレーン ヨーグルト きな粉 黒豆	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 りんご	おせち料理に 使われる黒豆を 子供達が食べやすい ようにヨーグルトに 混ぜてみました

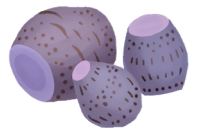
*朝の補食は3歳未満児のみです。

*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6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	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
19	金	田芋おこわ ぎせい豆腐 彩り甘酢 アーサ汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もち米 田芋水煮 ケーキ	豚肉 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 乾燥あおさ ミルク かつお節	人参 乾しいたけ ねぎ 大根 胡瓜 島人参 えのき ブルー	田芋は沖縄の 特産品です、 おこわの食感と 田芋の香りを 楽しんでね！
20	土	牛丼 ボイル花野菜 大根ときのこの味噌汁 たんかん	ふりかけおにぎり ミルク	米 マヨネーズ	牛肉 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 人参 椎茸 こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース カリフラワー 大根 ブロッコリー 舞茸 しめじ みかん	ブロッコリーと カリフラワーは 何ががうのかな？
22	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 パイン缶	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 パイン缶	さつま芋は 食物繊維。ビタミンC が豊富な食材です
23	火	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐ちゃんぶるー もずくの味噌汁 ブルー	うむくじ ひらやーちー 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 タビオカ粉	鮭 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ なら ねぎ ブルー	味噌マヨネーズ焼きは 鶏肉でも美味しく できますよ～
24	水	沖縄そば 大根と青しその和え物 バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ 大根 青しそ バナナ	沖縄そばの日は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
25	木	雑穀御飯 味付けのり 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 白菜の味噌汁 りんご	サーターアングギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 黒糖	味付けのり 白身魚 卵 ツナ缶 煮干し かつお節 ミルク	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 舞茸 ねぎ りんご	沖縄のおやつ サーターアングギー おすすめレシピに のせてま～ず 意外と簡単です
26	金	雑穀御飯 レバーカツ ブロッコリーソテー ワカメの味噌汁 たんかん	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖	豚レバー 卵 豚バラ肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 カリフラワー みかん レーズン	レバーが苦手な子も レバーカツなら 食べられるかも？
27	土	カレーチャーハン 千きゃべつサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 マヨネーズ じゃが芋 食パン いちごジャム	豚挽き肉 牛挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ	チャーハン はみんな大好きなメニュー 小鉢のサラダも しっかり食べましょう
29	月	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コーンスープ バナナ	クファージュシー ミルク	スパゲッティ じゃが芋 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 豚バラ肉 ひじき スキムミルク 豚肉 ミルク	にんにく 玉葱 椎茸 人参 ピーマン 胡瓜 トマト缶 レタス 二十日大根 バナナ 黄ピーマン 葱 クリームコーン缶	コーンスープに スキムミルクを 入れてカルシウム アップです
30	火	鶏と野菜のあんかけ丼 春雨サラダ 青菜の味噌汁 たんかん	スコーン ミルク	米 春雨 白ごま 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	鶏もも肉 かつお節 ロースハム 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 胡瓜 ほうれん草 みかん	寒い日にはほかほか あんかけ、体を 温めてくれます
31	水	雑穀御飯 さばの味噌焼き ひじき煮 けんちん汁 りんご	サンドイッチ フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 里芋 食パン マヨネーズ	さば 白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 ロースハム 卵 スライスチーズ	生姜 系こんにゃく 玉葱 人参 なら 大根 ごぼう りんご 乾しいたけ レタス	サバを味噌焼きに するとお味噌の焼けた 香ばしさが食欲を そそります



*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6年1月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
 <p>お粥 納豆煮 チキンの柔らか煮 ほうれん草煮込み 大根のみそ汁</p>	<p>のり粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 煮魚 ひじき煮物 小松菜の味噌汁</p>	<p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁</p>	<p>ウチナー七草ジュシー チキンの柔らか煮 南瓜煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み ポイル胡瓜 大根の味噌汁</p>
8	9	10	11	12	13
<p>お粥 納豆煮 チキンの柔らか煮 ほうれん草煮込み 大根のみそ汁</p>	<p>お粥 煮魚 野菜煮物 青菜としめじのみそ汁</p>	<p>お粥 煮魚 ひじき煮物 小松菜の味噌汁</p>	<p>お粥 煮魚 フロッコリー煮物 じゃが芋の味噌汁</p>	<p>お粥 大根と豚肉の煮物 ポイル胡瓜 かつおだし汁</p>	<p>お粥 ソーポー豆腐風 きやべつとしらすの煮浸し わかめすまし汁</p>
15	16	17	18	19	20
<p>お粥 納豆煮 チキンの柔らか煮 ほうれん草煮込み 大根のみそ汁</p>	<p>お粥 煮魚 野菜煮物 青菜としめじのみそ汁</p>	<p>お粥 ミンチと野菜の煮込み わかめすまし汁 りんご</p>	<p>お弁当会</p>	<p>お粥 豆腐煮物 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 牛井と野菜の煮込み ポイル花野菜 大根ときのこの味噌汁</p>
22	23	24	25	26	27
<p>お粥 豚肉の柔らか煮 マツジユカぼちや ワカメと絹豆腐の味噌汁</p>	<p>お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>お粥 煮魚 大根煮物 沖繩そば煮込み汁</p>	<p>お粥 煮魚 ワカロニと野菜の煮込み 白菜の味噌汁</p>	<p>お粥 レバー煮込み フロッコリー煮物 ワカメの味噌汁</p>	<p>お粥 ミンチと野菜の煮込み 漬しコーン煮込み じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p>
29	30	31	<p>明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、美味しい給食作り 頑張りたいと思います。 食べる量や噛み方、食べ方、アレルギーなど保護者皆さんと 一緒に連携をはかりながら進めていきたいと思います！</p> 		

※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 キッサランチクラブ

令和6年1月キッサだよ！

明けましておめでとうございます。年末年始は家族でお出掛けしたり、ごちそうをたくさん食べたり楽しく過ごしたと思います。今年もご家庭と協力して子供達が心も体も健やかに成長できるように楽しい食生活作り・美味しい給食作りを頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。



1月献立のポイント

- *おせち料理の黒豆を使ったヨーグルト和えを予定しています
- *いかすみ汁に挑戦します
- *葉野菜・大根・フロッコリー・カリフラワー・春菊・島人参・田芋・りんご・みかんなど冬に美味しい旬の物を入れていきます。
- *煮込み料理・七草じゅーしー・鏡開きぜんざいなど季節のメニューも取り入れてます。

～今月のおすすめレシピ～



サターアンダギー 作りやすい分量8個分 1個約170kcal

- | | | |
|-----------|--------|--|
| 薄力粉 | 160g | ①薄力粉とベーキングパウダーを混ぜて振るいにかける。 |
| ベーキングパウダー | 小さじ4 | ②卵を泡立て器で混ぜながら三温糖と粉状の黒糖を少しづつ加えて更にホイップする。 |
| 卵 | 2個 | ③②に①の粉と油を加えて軽く混ぜたらラップして20分程冷蔵庫で休ませる。 |
| 三温糖 | 大さじ3 | ④揚げ油に菜箸を入れて細かい泡が上がってきたら手に油つけ、8等分して軽く丸めたら揚げ油の中へ入れる。 |
| 黒糖 | 大さじ3 | ⑤揚げ油の中ですくると回転したら出来上がり。 |
| 油 | 大さじ1/2 | |
| 揚げ油 | 適宜 | |

寒い冬を元気よく乗切るために・・・



寒くなると体力が低下してビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しかし、子供たちは外で遊びたくてウズウズ・・・。そんな今この季節にはビタミンが多い食材、旬の冬野菜（白菜・大根・ほうれん草・島人参など）をたくさん使った料理がおすすめです。冬の根菜類や緑黄色野菜は甘みがあり柔らかくて美味しく、体を温めます。そして冬は基礎代謝量も増え味覚的にも炭水化物・たんぱく質・脂肪といったエネルギー源のものを好みます。

寒さや風邪に負けない体力をつけるため、食卓に旬の物を盛り込んで体の中から暖めてあげて下さい。

しっかり食べて・よく遊んで・よく眠る

この3つで風邪をシャットアウト！！

元気いっぱい遊んで下さいね！

