

給食献立表

2018年1月

常盤こころ保育園

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
4・18	木	ツナのトマトスパゲティ さつま芋のバター煮 若布スープ	牛乳 カレーそばろおにぎり りんご	スパゲティ、さつま芋、 米、油、砂糖	牛乳、ツナ缶、豚挽、 粉チーズ、バター	りんご、玉葱、大根、 ホールトマト缶、人参、 マッシュルーム缶、若布
5・19	金	御飯 鶏の照り煮 おかか和え 味噌汁	牛乳 おからパウンドケーキ オレンジ	米、里芋、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、おから、卵、 味噌、油揚げ、かつお節	キャベツ、オレンジ、 人参、長葱、いんげん
6・20	土	御飯・牛乳 肉豆腐 なめ茸和え 味噌汁	牛乳 カルテツミルクラスク 花せんべい バナナ	米、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、青梗菜、玉葱、 人参、長葱、なめ茸、 ピーマン
22	月	鶏ごぼうごはん しらす入り卵焼き ごま和え すまし汁	牛乳 きなこもち みかん	米、白玉粉、砂糖、油、 焼ふ	牛乳、卵、豆腐、鶏挽、 しらす、きな粉、ごま	小松菜、みかん、人参、 長葱、玉葱、牛蒡、 えのきたけ
9・23	火	味噌ラーメン 南瓜の甘煮 かぶの浅漬け	牛乳 いちごサンド りんご	中華麺、食パン、砂糖、 油、ごま油、砂糖	牛乳、豚挽、味噌、 生クリーム	南瓜、りんご、かぶ、 もやし、いちご、玉葱、 人参、コーン缶、かぶ、 かぶの葉
10・24	水	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら 味噌汁	牛乳 カルテツバームクーヘン 木葉せんべい バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、ちくわ、 味噌、ごま	バナナ、大根、人参、 キャベツ、玉葱、 いんげん
11・25	木	ぶどうばん マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 焼きおにぎり オレンジ	ぶどうパン、米、 マカロニ、小麦粉、油、 パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、 バター、粉チーズ、 かつお節	白菜、玉葱、オレンジ、人 参、胡瓜、パセリ、 水菜、マッシュルーム缶
12・26	金	御飯 鯖の香り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁	牛乳 ポテトマフィン いちご	米、小麦粉、じゃが芋、 マヨネーズ、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鯖、味噌、卵、 大豆水煮、油揚げ、ハム	いちご、ほうれん草、 長葱、人参、しめじ、 ひじき、玉葱、生姜
27	土	焼きうどん さつま芋の味噌煮 すまし汁 牛乳	牛乳 メープルかりんとう ミニチーズクラッカー バナナ	干麺、さつま芋、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、キャベツ、 玉葱、人参、青のり
15・29	月	ピビンバ丼 紅白煮 味噌汁	牛乳 りんごゼリー ミニぼん こざかな みかん	米、じゃが芋、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚挽、卵、味噌、 ゼラチン、ごま	りんご濃縮果汁、人参、 みかん、もやし、玉葱、ほ うれん草、なめこ、 万能葱、にんにく、生姜
16・30	火	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁	牛乳 ごまドーナツ いちご	米、油、砂糖、 ホットケーキミックス粉	牛乳、鮭、豆腐、黒ごま、 ウインナー、味噌、卵	いちご、ブロッコリー、 玉葱、人参、かぶ、 コーン缶
17・31	水	ロールパン ポトフ 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 カルテツあにまるクッキー ミニのりすけ バナナ	ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン	バナナ、南瓜、玉葱、 白菜、人参、もやし、 しめじ
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	575kcal	鉄	2.7mg
			たんぱく質	21.8g	カルシウム	262mg
			脂質	18.2g	ビタミンC	39mg
			塩分	2.7g	食物繊維	4.3g

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
4・18	木	煮込みうどん さつま芋のバター煮 スティック野菜	うどん、ツナ、人参、玉葱、 ホールトマト缶、粉チーズ さつま芋 大根、人参	全がゆ・軟飯 そばろ煮 かぶのあんかけ 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 かぶ、人参 南瓜、玉葱	そばろおにぎり 味噌汁	米、豚挽 南瓜、玉葱
5・19	金	全粥・軟飯 つくねの照り煮 おかか和え 味噌汁	鶏挽、人参 キャベツ、人参、かつお節 里芋、玉葱	全がゆ・軟飯 鮭のピカタ 白菜炒め 野菜スープ	鮭、卵、人参、玉葱 白菜、人参、ピーマン ほうれん草、人参、玉葱	おからパウンドケーキ 野菜スープ	小麦粉、おから、砂糖、油、 ベーキングパウダー、卵、 牛乳、パニラエッセンス ほうれん草、人参、玉葱
6・20	土	全がゆ・軟飯 肉豆腐 和えもの 味噌汁	豚挽、豆腐、人参、玉葱、ピーマン 青梗菜、人参、粉チーズ じゃが芋、玉葱	全がゆ・軟飯 鶏の味噌炒め 煮浸し すまし汁	鶏挽、人参、玉葱、南瓜 ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱	軟飯 鶏の味噌炒め 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、南瓜 ブロッコリー、人参
22	月	全がゆ・軟飯 卵焼き ごま和え 味噌汁	しらす、卵、人参、玉葱 小松菜、人参、ごま 麩、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 里芋の煮物 味噌汁	豆腐 里芋、人参 大根、人参、玉葱	軟飯 豆腐ステーキ 味噌汁	豆腐 大根、人参、玉葱
9・23	火	煮込みうどん 南瓜の甘煮 かぶのコンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ブロッコリー 南瓜 かぶ、葉	パンがゆ・食パン 魚のケチャップ煮 和えもの 野菜スープ	たら、人参、玉葱、ピーマン 青梗菜、人参 白菜、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、いちごジャム 白菜、玉葱
10・24	水	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	かじき 大根、人参、ごま キャベツ、玉葱	煮込みうどん ほうれん草ソテー フルーツ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、にら ほうれん草、人参 バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、にら バナナ
11・25	木	パンがゆ・食パン クリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	鶏挽、マカロニ、人参、玉葱 ツナ、白菜、人参 青梗菜、人参、玉葱	全がゆ・軟飯 魚のホイル焼き 茄子のくず煮 味噌汁	鮭、人参、玉葱、小松菜 茄子 さつま芋、玉葱、人参	おにぎり 味噌汁	米、かつお節 さつま芋、玉葱、人参
12・26	金	全がゆ・軟飯 煮魚 炒り煮 味噌汁	たら 里芋、大根、人参 ほうれん草、玉葱	全がゆ・軟飯 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 ブロッコリー、ゆかり かぶ、玉葱	軟飯 肉じゃが ゆかり和え	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 ブロッコリー、ゆかり
27	土	煮込みうどん 煮奴 さつま芋の味噌煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ 豆腐 さつま芋	しらすがゆ 南瓜のチーズ焼き 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら 南瓜、チーズ 麩、人参、玉葱	しらすがゆ 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら 麩、人参、玉葱
15・29	月	そばろがゆ 紅白煮 味噌汁	米、豚挽、卵、ごま、 人参、ほうれん草 じゃが芋、人参 白菜、玉葱	煮込みうどん 煮魚 だし醤油和え	うどん、人参、大根、里芋 かじき 小松菜、人参	煮込みうどん だし醤油和え	うどん、人参、大根、里芋 小松菜、人参、
16・30	火	全がゆ・軟飯 鮭の味噌煮 ブロッコリーのソテー すまし汁	鮭 ブロッコリー、人参、玉葱 かぶ、人参、玉葱	ホットケーキ 豆腐スープ さつま芋のレモン煮	ホットケーキミックス粉、 卵、牛乳、バター 豆腐、人参、玉葱、青梗菜 さつま芋、レモン汁	ごまドーナツ 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、ごま、油 人参、玉葱、青梗菜
17・31	水	パンがゆ・食パン ポトフ 温野菜 ヨーグルト・麦茶	豚挽、人参、玉葱、白菜 南瓜、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 にらの卵とじ じゃが芋ソテー 味噌汁	卵、にら、人参 じゃが芋、人参、玉葱 キャベツ、人参	軟飯 にらの卵とじ じゃが芋ソテー	卵、にら、人参 じゃが芋、人参、玉葱

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年1月

常盤こころ保育園

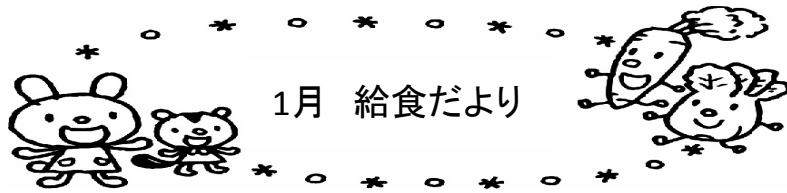
日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
4・18	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん さつまいもマッシュ	うどん、しらす、人参、玉葱、 大根、だし、醤油 さつまいも、だし	七倍がゆ 煮奴 味噌汁	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、かぶ、 南瓜、だし味噌
5・19	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ そぼろ煮 味噌汁	鶏挽、だし キャベツ、里芋、 人参、だし、味噌	七倍がゆ 鮭の旨煮 煮物	鮭、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 白菜、だし
6・20	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮奴 味噌汁	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、じゃが芋、 だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 ブロッコリー、だし
22	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ しらす煮 煮浸し	しらす、玉葱、だし、醤油 小松菜、人参、だし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 味噌汁	豆腐、人参、里芋、 だし、醤油 大根、玉葱、だし、味噌
9・23	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、かぶ、だし、味噌 南瓜、だし	パンがゆ たらのスープ煮 クタクタ煮	たら、人参、玉葱、だし、塩 白菜、だし、醤油
10・24	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 味噌汁	豆腐、大根、人参、 だし、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 ほうれん草、だし
11・25	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	パンがゆ そぼろ煮 野菜スープ	鶏挽、人参、だし、塩 白菜、玉葱、だし、醤油	七倍がゆ 鮭のトロみ煮 味噌煮	鮭、人参、玉葱、茄子、 小松菜、だし、醤油 さつまいも、だし、味噌
12・26	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし、醤油 ほうれん草、人参、 玉葱、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 味噌汁	豆腐、人参、ブロッコリー、 玉葱、じゃが芋、だし、醤油 かぶ、だし、味噌
27	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 さつまいもつぶし キャベツつぶし	煮込みうどん さつまいもの味噌煮	うどん、豆腐、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつまいも、人参、だし、味噌	七倍がゆ しらす煮 煮物	しらす、人参、玉葱、 青菜、だし、醤油 南瓜、だし
15・29	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 紅白煮	鶏挽、ほうれん草、 玉葱、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、大根、 小松菜、里芋、だし、味噌 たら、だし、醤油
16・30	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト かぶペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 かぶつぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 鮭の味噌煮 すまし汁	鮭、だし、味噌 人参、玉葱、ブロッコリー、 かぶ、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のトロトロ煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 さつまいも、だし
17・31	水	パンがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 白菜ペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 白菜つぶし 南瓜つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮 煮物	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ そぼろ煮 味噌汁	鶏挽、キャベツ、だし、塩 じゃが芋、人参、玉葱、 だし、味噌

軽食献立表

2018年1月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
4・18 木	クラッカーサンド			いちごジャム	
5・19 金	じゃこトースト	食パン、 マヨネーズ	しらす	青のり	
22 月	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
9・23 火	おにぎり	米	鮭、ごま		食塩
10・24 水	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
11・25 木	クラッカーサンド			りんごジャム	
12・26 金	おにぎり	米		コーン缶	コンソメ、食塩
15・27 月	おにぎり	米	たらこ	海苔	食塩
16・28 火	サンドイッチ	食パン		マーマレード	
17・29 水	おにぎり	米			若菜



1月 給食だより

これからますます寒さが厳しくなり、冬本番を迎えます。
鍋やシチュー、煮込み料理など、身体が温まる料理が美味しい季節になり、冬が旬の野菜が美味しくなる季節ですね。野菜が苦手でも、煮たり茹でたりするとカサが減って食べやすくなります。

- *白菜・・味にクセがないので、様々な料理で楽しむことができます。
ビタミンCが豊富なので、風邪予防や疲労回復に役立ちます。
- *大根・・生の大根には消化酵素が多く、胃の消化・吸収を助けます。
葉の近く(甘いので、大根おろしやサラダ)
真ん中(おでんなどの煮物)
先端(辛味が強いので、薬味など)



～1月7日に七草がゆを食べよう～

お正月に飲んだり、食べたりして疲れている胃腸にもやさしい七草がゆを食べてみませんか？

七草がゆの持つ意味と効果

- *芹(せり)＝新芽がたくさん「セリ」あって育つことから、戦争に「競り勝つ」の意味があります。
解熱効果や胃を丈夫にする効果、整腸作用、利尿作用、食欲増進、血圧降下作用など、様々な効果があります。
- *薺(なずな)＝「ペンペン草」とも呼ばれ「なでて汚れを取り除く」という意味があります。
利尿作用、止血作用を持ち、胃腸障害やむくみにも効果があるとされています。
- *御形(ごぎょう)＝人形(ひとがた)のこと。母と子の人形が多かったことから「ハハコグサ」と呼ばれ「仏のからだ」をあらわします。
痰や咳に効果があります。のどの痛みもやわらげてくれます。
- *繁縷(はこべら)＝細かい茎が群がるようにつくことから「繁栄がはびこる」につながります。
昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があります。
- *仏の座(ほとけのざ)＝地面に平らに広がって生えている葉を「仏の安座」に見たてたことからきています。
胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があります。
- *菘(すずな)＝かぶのことです。昔は葉が重用されたので「すず葉」と呼ばれ「鈴葉」は「神を呼ぶための鈴」の意味です。
胃腸を整え、消化を促進します。しもやけやそばかすにも効果があります。
- *蘿蔔(すずしろ)＝「清白」で大根の古名。「けがれなき清白」をあらわします。
風邪予防や美白効果に優れています。



七草がゆレシピです。ぜひ作ってみてください。

- | | | |
|-------|--------|----------------------------------|
| (6人分) | | ①七草の葉は1cm幅に切ります。かぶと大根は薄くスライスします。 |
| 七草セット | 1パック | ②①に塩(分量の外)を加え10分ほどおきます。 |
| 塩 | 5g | ③②を熱湯で1分ほど茹でます。冷水で洗いザルにあけ水気をきる。 |
| ご飯 | 300g | ④ご飯を洗って鍋に入れ、だしを加え中火で煮込み沸騰させる。 |
| だし | 1000ml | ⑤③と塩を加えて一煮立ちさせたら、できあがり。 |

*七草セットとは、芹、薺、御形、繁縷、仏の座、菘、蘿蔔がセットになって販売されているものです。