



平成30年



1月の予定献立表

希望の星保育園



日曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
新春						
4 木	くふあじゅーしい 大根の梅肉和え イナムドゥチ みかん	ミルク ポーポー 小魚	ツナ缶 かつお節 豚ロース 蒸しかまぼこ ミルク 卵	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 大根 きゅうり みかん	精白米 三温糖 こんにやく 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖 油	しょうゆ みそ 酢 みりん
5 金	胚芽ご飯 鮭のグラタン パイン缶 白菜サラダ 島人参のコンソメスープ	ミルク 大学芋	紅鮭 牛乳 プロセスチーズ かにかまぼこ かつお節 ミルク	たまねぎ しめじ 白菜 ブロッコリー みかん缶 にんじん パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 パター ジャがいも さつまいも 三温糖 水あめ	しょうゆ 酢 みりん
6 土	胚芽ご飯 豚肉生姜焼き みかん 切り干しサラダ ほうれん草のみそ汁	ミルク シナモンロール	豚かたロース ツナ缶 かつお節 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん ほうれん草 みかん 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 パター 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ 酢 みそ みりん
8 月	成人の日					
9 火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 ブルーン 胡瓜とわかめの酢の物 麩のすまし汁	ミルク りんご ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 きゅうり わかめ トマト ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 観世ふ 薄力粉 油	みそ 酢 しょうゆ
10 水	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き りんご ほうれん草とコーン炒め 冬瓜スープ	ミルク あんパン	鶏もも肉 ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	ほうれん草 コーン 白菜 たまねぎ とうがに にんじん ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 三温糖 片栗粉 ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	みそ しょうゆ
11 木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き オレンジ れんこんの炒め煮 ジャが芋のみそ汁	麦茶 りんご ぜんざい	赤魚 豚もも肉 かつお節 いんげんまめ	しょうが れんこん ビーマン さやいんげん わかめ ねぎ ルツ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ジャがいも 黒砂糖 白玉粉 押麦	しょうゆ みそ みりん
12 金	スパゲティーミートソース パイン缶 コールスローサラダ 豆乳スープ	麦茶 みそおにぎり	合挽肉 豚しゃり パルメザン ベーコン 豆乳 鶏ダシ骨 ツナ缶	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン じゃがいも しめじ パセリ パイン缶 のり	スパゲティ パター 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ マヨネーズ みそ
13 土	魚そぼろご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁 みかん	ミルク ホットケーキ	紅鮭 豚もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 卵 牛乳	にんじん ごぼう みつば しょうが たまねぎ みかん グリーンピース こまつな	精白米 ごま油 三温糖 ジャがいも しらすき 油 ホットケーキ はちみつ	しょうゆ みそ みりん
15 月	もずく丼 おかか和え 豚汁 オレンジ	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 卵 焼き竹輪 かつお節 豚かたロース ミルク きな粉	もずく しょうが にんじん さやいんげん キャベツ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 こんにやく 食パン パター	しょうゆ 酢 みそ
16 火	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ 大根サラダ えのきのみそ汁 みかん	ミルク 蒸しパン	沖縄豆腐 牛かたロース ツナ缶 煮干し ミルク 卵	ほうれん草 白菜 にんじん 大根 きゅうり たまねぎ えのき ねぎ みかん タイモ	精白米 きび 米粒麦 しらすき 油 三温糖 ごま ごま油 薄力粉	しょうゆ 酢 みそ みりん
17 水	胚芽ご飯 さばのみそ煮 りんご 伴三絲 豆腐と青菜のすまし汁	ミルク マヨネーズパン	さば かつお節 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵	しょうが きゅうり もやし にんじん もずく ほうれん草 りんご コーン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 はるさめ ごま ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	みそ 酢 しょうゆ みりん
18 木	1月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当お願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
19 金	沖縄そば ほうれん草の白和え ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 きゅうり からしな	沖縄そば 三温糖 こんにやく 精白米 ごま ごま油	しょうゆ みりん
20 土	五目ご飯 小松菜のごま和え すまし汁 みかん	豆乳 焼きそば	鶏もも肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 豆乳 豚ロース	にんじん たけのこ しいたけ ひじき たまねぎ こまつな ねぎ えのき みかん キャベツ もやし	精白米 ごま油 ごま 三温糖 中華めん 油	しょうゆ 酢 みりん
22 月	タコライス 南瓜サラダ もずく汁 みかん	麦茶 小魚 とうもろこし	合挽肉 プロセスチーズ ハム かつお節 焼き竹輪	たまねぎ にんじん レタス トマト かぼちゃ きゅうり もずく みかん スイトゥー	精白米 マカロニ 片栗粉 バター	チリソース マヨネーズ しょうゆ
23 火	胚芽ご飯 松風焼き みかん ピーマンの細切炒め すまし汁	ミルク くずもち バナナ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 豚もも肉 かつお節 ミルク きな粉 卵	たまねぎ ビーマン にんじん あおさ みかん パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま 観世ふ じゃがいも 片栗粉 芋でん粉	しょうゆ かき油 みりん
24 水	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 春雨のナムル けんちん汁 りんご	ミルク シリアルクッキー	さば 卵 かつお節 沖縄豆腐 油揚げ ミルク 脱脂粉乳	きゅうり もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 はるさめ ごま油 パター 三温糖	しょうゆ 酢 みりん
25 木	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット オレンジ からし菜炒め ニラとコーンのスープ	ミルク スコーン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 ヨーグルト ツナ缶 かつお節 ミルク ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが からしな キャベツ もやし わかめ にんじん コーン缶 いちごジャム	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 薄力粉 強力粉 三温糖 パター グラニュー糖	しょうゆ ケチャップ
26 金	パン 鮭のタンドリー風 パイン缶 大根サラダ ホワイトシチュー	麦茶 じゅーしい	脱脂粉乳 卵 紅鮭 ヨーグルト ツナ缶 鶏もも肉 豚だし汁 豚もも肉 かつお節	にんにく 大根 きゅうり トマト にんじん たまねぎ パセリ パイン缶 しいたけ こまつな	強力粉 グラニュー糖 パター パン粉 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 精白米 油	しょうゆ カレー粉 酢 みりん
27 土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き みかん 豆腐チャンプルー きこのみそ汁	ミルク ウインナードック	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵 ウインナー	レモン キャベツ もやし にら にんじん たまねぎ しめじ えのき わかめ みかん	精白米 きび 米粒麦 油 ホットケーキ	しょうゆ みそ
29 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク ピザパン	挽きわり納豆 豚かたロース かつお節 豚しゃり 赤肉 ミルク ツナ缶 チーズ	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく たまねぎ 大根 りんご ビーマン	精白米 きび 米粒麦 油 こんにやく 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みりん
30 火	胚芽ご飯 魚のマヨネーズ焼き みかん 大根と鶏の炒め煮 イタリアンスープ	麦茶 芋餅団子	ホキ 鶏もも肉 かつお節 ベーコン パルメザン 卵 きな粉	大根 にんじん えだまめ たまねぎ セロリ パセリ みかん	精白米 きび 米粒麦 油 ごま油 三温糖 ジャがいも 片栗粉 さつまいも もち粉	マヨネーズ しょうゆ
31 水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き ゼリー くーびりりちー ほうれん草のみそ汁	ミルク りんご クラッカーサンド	鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク クリームチーズ	昆布 しいたけ にんじん にら ほうれん草 寒天 みかん缶 いちご・ジャム りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 こんにやく グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをして、食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

発熱 … 水分補給をしっかりとし、胃腸に負担がかからない消化の良いものが基本ですが、子どもが好きで食べやすいものをあげましょう。

下痢 … うどんやおかゆなど刺激のない消化のよいものを食欲にあわせてあげます。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯や麦茶、電解質飲料などをこまめに飲ませましょう。

便秘 … 食物繊維の多い食事を心掛け、水分補給と運動をしましょう。

嘔吐 …
せきによる場合 食事の制限はありませんが、吐くほどせきをする時は受診をお勧めします。
何度も吐き続ける場合 食べ物や飲み物は与えず安静にします。吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか顔を横に向けて寝かせる。吐き気が治まってから水分を少しずつあげましょう。



親子で楽しむ行事食

日本そして沖縄には一年を通して様々な行事があります。それぞれの行事はしっかりと意味を持ち、昔から伝えられているものです。そんな行事の時に頂く特別な料理が「行事食」です。家族の幸せや健康の願う意味が込められています。子どもと一緒に行事を楽しみながら、食べ物に感謝する心も学んで行けるといいですね。
1月の行事食…鏡開き(11日)・ムーチー(旧12月8日)等

ムーチーの由来

ムーチーとは月桃の葉で包み蒸した餅のことです。月桃の葉で包むことにより、長期間保存ができます。寒さが厳しくなる旧暦の12月8日にムーチーを仏前に供え、邪気払いと子どもの健康を祈願します。

ムーチーの由来は800年前頃、人を食う兄(鬼)を妹が鉄片の入った餅を食べさせて、首里金城の崖から突き落として退治したというものです。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

手羽元のマーマレード煮

おすすめレシピ

材料

手羽元	1k
にんにく	1~2片
チューブ(おろしにんにくでもOK)	
オレンジマーマレード	160g
しょうゆ	70cc
水	100cc



作り方

- ① お鍋に手羽元とかぶる程度の水を入れて火にかけて沸騰したらお湯を捨て、余分な油とアクを取る。
- ② お鍋に手羽元をできるだけ重ならないように並べる。
- ③ お肉に料理酒を少々かける。
- ④ マーマレード・しょうゆ・水を混ぜ、お鍋に入れる。
- ⑤ スライスしたにんにく(又はおろしにんにく)を加える。
- ⑥ 中火で煮る。
- ⑦ 煮立ってきたら、少し火を弱め、落とし蓋をして20~30分煮る。

※ 保育園でも人気の一品です。お弁当のおかずにもお勧めです。

紅芋ムーチー

保育園では子どもたちが食べやすいように紅芋を茹でてつぶした物を混ぜて作っています。ご家庭では紅芋やカボチャの粉末を加えても手軽にきれいな色に仕上がります。

材料

もち粉	200g
砂糖	120~150g
紅芋	100g
(茹でてつぶした状態で)	
水	適量



作り方

- ① 月桃の葉は洗って、曲がる程度に蒸しておく。
- ② 紅芋は皮をむき適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹で、つぶしておく。
- ③ 紅芋が冷めたら、もち粉と砂糖を加え混ぜる。
- ④ 少しずつ水を入れ、耳たぶの固さになるまでこねる。月桃の葉で包み、蒸気が上がった蒸し器で30分蒸す。

※ 葉の裏側で餅を包むと食べるとき、はがしやすくなります。また、薄く油を塗ってもいいですよ!