



平成31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
		年始休					
4	金	くふうじゅーしい 大根の梅肉和え イナムドッチ みかん	ミルク 小魚 砂糖てんぷら	豚もも肉 かつお節 ミルク 豚肩ロース 蒸しかまぼこ 卵 小魚	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 こんにゃく 薄力粉 ごま 油	しょうゆ みそ みりん
5	土	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き パイン缶 豆腐チャンプルー きのこのみそ汁	ミルク 焼きそば	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク 豚ロース	レモン キャベツ もやしにら にんじん 玉ねぎ しめじ えのき わかめ パイン缶 ビーマン	精白米 きび 米粒麦 油 中華めん	しょうゆ みそ ソース
7	月	三色丼 もずく酢 二ろとコーンのスープ チーズ	ミルク ごまラスク	鶏ひき肉 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク	しょうが ごまつな もずく きゅうり レモン コーン缶 わかめ にら	精白米 油 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン バター ごま	しょうゆ 酢 みりん
8	火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ひじき炒め そうめん汁 オレンジ	ミルク たこ焼き風	すり身 沖縄豆腐 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク ウインナー	玉ねぎ にんじん ひじき キャベツ しいたけにら しめじ みつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 しらたき そうめん じゃがいも	しょうゆ みりん ソース
9	水	胚芽ご飯 さばのみそ煮 りんご 拌三絲 はんぺんときのこのすまし汁	豆乳 スコーン	さば かつお節 はんぺん 豆乳 牛乳 ホイップクリーム	しょうが きゅうり もやし にんじん もずく しめじ まいたけ みつば りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 はるさめ ごま ごま油 薄力粉 強力粉 バター グラニュー糖	みそ 酢 しょうゆ みりん
10	木	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き みかん ほうれん草とコーン炒め 冬瓜スープ	麦茶 バナナ 野菜ブリッツ	鶏もも肉 ベーコン かつお節	ほうれん草 コーン缶 白菜 玉ねぎ とうがんにんじん ねぎ たんかん バセリバナ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 バター ごま	みそ みりん しょうゆ
11	金	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き ブルーン レンコンと豚肉の炒め煮 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 赤ピーマン さやいんげん わかめ ねぎ ブルーン りんご	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 じゃがいも 大麦 黒砂糖 白玉粉	しょうゆ みりん みそ
12	土	きのこご飯 野菜チャンプルー ゆし豆腐 オレンジ	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 豚赤肉 ゆし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば キャベツ ピーマン 玉ねぎ ねぎ	精白米 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん
14	月	成人の日					
15	火	ハヤシライス 温野菜サラダ すまし汁 パイン缶	麦茶 ブリン クラッカー	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ かぼちゃ わかめ カリフラワー プロッコリー	精白米 薄力粉 バター	デミソース しょうゆ マヨネーズ
16	水	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ たんかん 五目きんぴら 玉ねぎとえのきのみそ汁	ミルク マヨネーズパン	ホキ 卵 煮干し ミルク 脱脂粉乳	青のり ごぼう にんじん しいたけにら 玉ねぎ えのき ねぎ コーン缶	精白米 きび 米粒麦 ごま 薄力粉 しらたき 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ
17	木	1月生まれ 誕生会		お弁当お願いします			
18	金	胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き 春雨のナムル けんちん汁 パイン缶	ミルク 大学芋	紅鮭 かつお節 沖縄豆腐 油揚げ ミルク	玉ねぎ えのき しめじ きゅうり もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	精白米 きび 米粒麦 バター はるさめ ごま油 油 片栗粉 さつまいも 三温糖 水あめ	しょうゆ みそ 酢 みりん
19	土	五目ご飯 小松菜のごま和え すまし汁 りんご	ミルク 芋天ぷら	鶏もも肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	にんじん たけのこ ねぎ ごまつな もやし えのき りんご	精白米 ごま油 ごま 三温糖 さつまいも 油 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん
21	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 たんかん キャベツサラダ すまし汁	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ミルク きな粉	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうがねぎ キャベツ きゅうり えのき	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 観世ふ 食パン バター	しょうゆ 酢 みりん
22	火	パン 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	麦茶 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 ツナ缶 牛乳 プロセスチーズ かに風味かまぼこ かつお節	玉ねぎ しめじ 島にんじん 白菜 きゅうり みかん缶 にんじん パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 バター 油 薄力粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	しょうゆ みそ 酢 みりん
23	水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット たんかん からし菜炒め 豆苗のみそ汁	ミルク 紅芋パン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	玉ねぎ にんにく しょうが からし菜 キャベツ もやし にんじん 豆苗 しめじ えのき	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 強力粉 三温糖 グラニュー糖 バター	しょうゆ クチャップ みそ
24	木	沖縄そば ほうれん草の白和え ヨーグルト	麦茶 じゅーしい	ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ヨーグルト 豚もも肉	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 きゅうり ごまつな	沖縄そば 三温糖 こんにゃく 精白米	しょうゆ 酢 みりん
25	金	胚芽ご飯 わかさぎチーズフライ パイン缶 人参シリシリ もずくと竹輪のすまし汁	豆乳 小魚 ボンデ・ドーナツ	わかさぎ 卵 パルメザン かつお節 焼き竹輪 豆乳 小魚	にんじん 玉ねぎ ビーマン もずく ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ
26	土	魚そぼろご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁 たんかん	ミルク ウインナードック	紅鮭 豚もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 卵 牛乳 ウインナー	にんじん ごぼう みつば しょうが 玉ねぎ グリーンピース ごまつな	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも しらたき 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん みそ
28	月	タコライス 春雨サラダ わかめスープ パイン缶	麦茶 バナナ ココアちんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 かつお節	玉ねぎ にんじん レタス トマト もやし ひじき きゅうり わかめ えのき ねぎ パイン缶	精白米 はるさめ 三温糖 ごま ごま油 薄力粉 油	チリソース しょうゆ みりん 酢
29	火	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 大根と鶏の炒め煮 かき卵汁 オレンジ	ミルク ぐずもち スティックセロリ	ホキ 鶏もも肉 かつお節 卵 ミルク	大根 にんじん えだまめ みつば オレンジ セロリ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 こんにゃく 三温糖 片栗粉 さつまいもでん粉 黒砂糖	マヨネーズ 酢 みりん しょうゆ
30	水	スパゲティーミートソース りんご ジャーマンポテト コーンスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 ベーコン パルメザン かつお節 紅鮭	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ コーン缶 ねぎ りんご からし菜	スパゲティー バター オリーブ油 じゃがいも 油 片栗粉 精白米 ごま ごま油	クチャップ しょうゆ みりん
31	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き ブルーン くーびいりちー ほうれん草のみそ汁	ミルク ポーポー	豚肩ロース かつお節 油揚げ ミルク 卵	玉ねぎ しょうが 昆布 しいたけ にんじん にら ほうれん草 ブルーン	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 こんにゃく 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ

※ 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。楽しいお正月を過ごした子どもたちが笑顔を輝かして登園して来ています。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにもしっかりお食事を摂りたいですね。

子どもたちがモリモリ食べている姿は見ていても微笑ましくなります！好き嫌いを少なくするために幼児の頃からさまざまな食材や味に触れることも大切です。保育園では旬の食材を使ったり、行事食を通して食体験を増やしています。今年も元気いっぱいの子どものたちに負けないよう、おいしく楽しいお食事を心を込めて作っていききたいと思います。



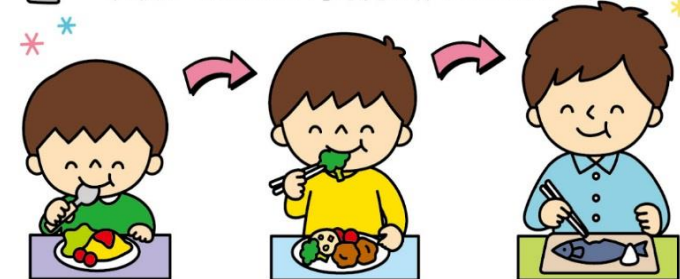
1月の食育目標

いろいろな食材に触れ、食の体験を増やし、食べたい意欲を育てる!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



食事で免疫力・体力UP

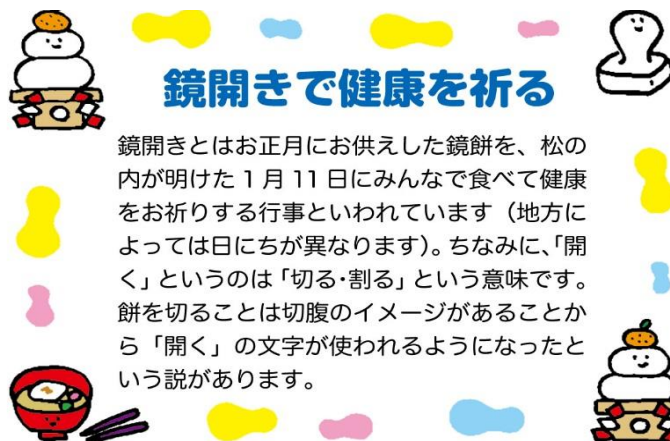
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



給食の魚料理のご紹介

魚料理は子どもたちに大人気で、お代わりもしてくれます。そこで、保育園の魚料理のレシピをいくつかご紹介します。

- 子ども1人分 40gを1切れ × 2
大人1人分 40gを2切れ × 2 合計 240gとして
- 切り身の魚に、下処理として塩と料理酒を少々かけておく。
 - 調味料を混ぜ、①の魚に漬け込むまたはのせて、170℃のオーブンで20分位焼く。
(みそなどを使ったものは焦げやすいので様子を見ながら温度調整してください)

給食で使っているお魚の種類

キングフィッシュ	★	ホキ	★
鮭	★	サバ	★
赤魚	★		

右に記載されている料理法の横に適している魚を★の色で表しています。

調味料に漬ける

照り焼き	★ ★ ★ ★ ★
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
おろししょうが	少々
西京焼き	★ ★ ★ ★ ★
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	少々
タンドリー風	★ ★ ★
ヨーグルト	30g
ケチャップ	小さじ1
しょうゆ	少々
おろしにんにく	1.5g
カレー粉	小さじ1

調味料をのせる

みそマヨ焼き	★ ★ ★
マヨネーズ	大さじ3
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
黄金焼き	★ ★ ★
クリームコーン缶	80g
卵黄	1個
パセリ	少々
混ぜて魚にのせ上から	
ピザ用チーズ	30g
ピザ焼き	★ ★ ★
薄切り玉ねぎ	60g
細切りベーコン	18g
ピザソース	18g
混ぜて魚にのせ上から	
ピザ用チーズ	30g