



令和2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 土	魚そぼろご飯 花麩のお吸い物 胡瓜とわかめの酢の物 みかん	ミルク シナモンロール	紅鮭 しらす干し かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん ごぼう みつば 昆布 しょうが きゅうり わかめ トマト みかん 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 観世ふ 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん シナモン
6 月	もずく丼 切り干しサラダ 麩ともやしのみそ汁 りんご	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 卵 ツナ缶 煮干し ミルク しらす干し パルメザン	もずく しょうが にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり もやし わかめ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 観世ふ 食パン	しょうゆ みりん みそ
7 火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き みかん ピーマンの細切炒め 白菜のみそ汁	ミルク プルーン クラッカーサンド	赤魚 豚もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク クリームチーズ	しょうが ビーマン にんじん もやし はくさい ねぎ みかん いちごジャム プルーン	精白米 きび大麦 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖	しょうゆ みそ みりん
8 水	スパゲティーミートソース りんご ブロッコリーサラダ オニオンスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚しパー パルメザン かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんにく にんにく トマト ブロッコリー コーン缶 きゅうり しめじパセリからしな	スパゲティー バター オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
9 木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き みかん 五目きんぴら なめこのみそ汁	豆乳 くずもち	さば 豚もも肉 かつお節 豆乳 きな粉	しょうが にんにく ごぼう にんじん なら なめこ わかめ ねぎ みかん	精白米 きび大麦 ごま しらたき 三温糖 ごま油 さつまいもでん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
10 金	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け プルーン 小松菜のごま和え コーンスープ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 かつお節 ミルク	パイン缶 こまつな もやし きゅうり にんじん コーン缶 ねぎ プルーン パナナ	精白米 きび大麦 油 片栗粉 グラニュー糖 ごま 三温糖 ごま油 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん
11 土	鶏照り焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁 パイン缶	ミルク 砂糖てんぷら	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	しょうが レタスのり りんご きゅうり 干しぶどう レモン 昆布 みつば パイン缶	精白米 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 ごま	しょうゆ みりん 酢
13 月	成人の日					
14 火	キッズピビンバ わかめスープ みかん	麦茶 ぜんざい りんご	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 いんげんまめ	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 大麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ 焼肉のタレ
15 水	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 くふあじゅーしい	ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 豚もも肉	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう ごぼう	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん
16 木	1月生まれ 誕生会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします			
17 金	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ プルーン くーいりちー 大根のみそ汁	ミルク あんパン	ホキ 卵 ちきあぎ かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	あおのり 刻み昆布 しいたけ にんじん なら 大根 しめじ ねぎ プルーン	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 こんにゃく 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん
18 土	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 みかん	豆乳 はと麦おこし 鉄分巨峰ゼリー	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 煮干し 豆乳	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ みかん	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 観世ふ	しょうゆ みりん みそ
20 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク ちんすこう スティック胡瓜	納豆 豚肩ロース かつお節 豚しパー 赤肉 ミルク	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ なら にんにく たまねぎ 大根	精白米 きび大麦 油 こんにゃく 薄力粉 三温糖	しょうゆ みりん みそ
21 火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き オレンジ パンバンジーサラダ もやしのすまし汁	ミルク パナナ ふむふむ	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ 鶏ささ身 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし ほうれん草 オレンジ パナナ	精白米 きび大麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん
22 水	パン 鮭のグラタン パイン缶 白菜サラダ マカロニスープ	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 プロセスチーズ かにカマボコ ベーコン しらす干し	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり みかん にんじん パイン缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 バター 油 薄力粉 オリーブ油 三温糖 マカロニ 精白米 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 みりん
23 木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き いちご 人參シリシリ 大根としめじのみそ汁	ミルク スイートポテト	豚肩ロース 卵 かつお節 ミルク 卵 ホップクリーム	たまねぎ しょうが にんじん ビーマン 大根 しめじ ねぎ いちご	精白米 きび 大麦 バター 油 さつまいも	しょうゆ みそ みりん
24 金	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ パイン缶 青菜の胡麻サラダ じゃが芋のみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 ハム	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり ねぎ パイン缶	精白米 きび大麦 油 パン粉 三温糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ
25 土	うどん 豆腐チャンプルー りんご	ミルク パナナ 紫芋チップス	かつお節 豚肩ロース 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ りんご パナナ	うどん 油	しょうゆ みりん
27 月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん 胡瓜とトマトのツナサラダ かき卵汁	麦茶 チーズ とうもろこし	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 プロセスチーズ	根深ねぎ にんじん しいたけ なら にんにく しょうが 昆布 キャベツ きゅうり トマト	精白米 きび大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 バター	みそ 酢 しょうゆ
28 火	胚芽ご飯 さばのおろし煮 プルーン 春雨ナムル はんべんのすまし汁	豆乳 小魚 芋餅団子	さば はんぺん かつお節 調製豆乳 きな粉 小魚	大根 長ねぎ きゅうり もやし にんじん チンゲン菜 プルーン	精白米 きび大麦 油 三温糖 片栗粉 はるさめ さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
29 水	胚芽ご飯 魚の西京焼き もずく酢 豚汁 オレンジ	ミルク 胡麻スティック	紅鮭 かつお節 豚肩ロース ミルク パルメザン	もずく きゅうり レモン 大根 にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	精白米 きび大麦 三温糖 強力粉 グラニュー糖 ごま ショートニング	しょうゆ みそ 酢 みりん
30 木	胚芽ご飯 松風焼き じゃが芋のみそ汁 ほうれん草とコーン炒め パイン缶	ミルク 黒糖カステラ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン かつお節 湯揚げ ミルク	たまねぎ ほうれん草 コーン缶 しめじ にんじん ねぎ パイン缶 干しぶどう	精白米 きび大麦 油 パン粉 三温糖 ごま じゃがいも 強力粉 黒砂糖	しょうゆ みそ
31 金	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 りんご キャベツサラダ コンソメスープ	ミルク ひらやーちー	鶏もも肉 かつお節 ミルク ツナ缶 卵 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ りんご もずく	精白米 きび 大麦 車糖 油 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉	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。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ので、よろしくお願い致します。
寒さも本番となってくると感染症が流行りやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりし
食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



1月の食育目標

元気な身体を作るために必要な食べ物の役割を知る!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、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。



成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは多くの栄養が必要です
特に必要なたんぱく質は
「筋肉や骨、成長ホルモンの形成」
のために不可欠です。
鉄分やカルシウムは
「血液や骨の形成」に欠かせません。
成長期にはこれらの栄養素を
食品からとることが大切です。
※菓子パンやたまに食べるラーメン
もおいしいですが、卵や野菜を
プラスして彩りもよくすると
栄養バランスもアップします。



豆腐は栄養素の宝庫

豆腐は柔らかい食感で、味も淡白で、肉やハンバーグなどと比べて栄養があまりなさそうに思うかも知れませんが、豆腐は栄養成分がタップリ!!豆腐の原料である大豆には植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。このたんぱく質は筋肉や皮膚・髪・爪などを形成するのに無くてはならない物です。不足すると体力が落ちて病気に対する抵抗力も弱くなり成長期の子どもでは、発達障害が出ることもあります。また、骨や歯をつくるカルシウムも豊富です。子どもの健康的な成長のためには毎日でも食べたいですね!



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



保育園のおすすめメニュー

豆腐ハンバーグ

材料 (2人分)	1月24日の献立です
鶏ひき肉	100g
沖縄豆腐	150g
玉ねぎ	40g(小さめの1/4)
パン粉	大さじ2
卵	1/4個
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
料理酒	小さじ2



作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして、小さじ1の油で炒めて冷ます。
- 豆腐はペーパータオルで包み、重しをして水気を切る。
- ボウルに鶏ひき肉・①の玉ねぎ・②の豆腐とAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- フライパンを熱し油小さじ1をひき、小判型にまとめたハンバーグを入れ蓋をして中火で焼く。
- キツネ色になったら弱火にしてさらに4~5分焼く。
- ひっくり返して同じように反対側も焼く。

※ポン酢やケチャップなどお好みのソースでお召しあがり下さい。