



令和3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月	くふあじゅーしい みかん 切り干しサラダ 花麩のお吸い物	ミルク ポーポー	豚もも肉 かつお節 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク ホイップクリーム 脱脂粉乳	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 切り干し大根 きゅうり みつば みかん ブルーン	精白米 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん
5火	胚芽ご飯 春雨ナムル りんご 焼きさばのおろしかけ きのこと汁	ミルク ブルーン ふむふむ	さば 卵 ミルク ホイップクリーム 脱脂粉乳	大根 きゅうり もやし にんじん りんご ブルーン しめじ えのき ねぎ	精白米 きび 大麦 油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
6水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き オレンジ ほうれん草胡麻和え 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	ほうれん草 白菜 きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ パセリ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん 塩麩
7木	胚芽ご飯 赤魚照り焼き パイン缶 五目きんぴら なめこのみそ汁	ミルク 小魚 芋餅団子	アラスカめぬけ 豚肩ロース 煮干し ミルク 小魚	しょうが ごぼう にんじん にら なめこ わかめ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 ごま しらたき 三温糖 ごま油 さつまいも もち粉	しょうゆ みそ みりん
8金	スパゲティーミートソース みかん ブロッコリーサラダ 玉ねぎスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー かつお節 パルメザン ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん にんにく トマト フロccoli コーン缶 きゅうり しめじ からしな	スパゲッティー パター 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土	鶏照り焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク 焼き芋	鶏もも肉 焼き竹輪 かつお節 ミルク	しょうが レタス のり りんご きゅうり にんじん 干しぶどう レモン 昆布 みつば オレンジ	精白米 油 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうゆ 酢 みりん
11月	成人の日					
12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 こまつ菜 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	焼肉のタレ しょうゆ
13水	胚芽ご飯 魚の磯揚げ オレンジ くふいりちー 大根のみそ汁	ミルク スコーン	ホキ 卵 ちきあぎ ミルク かつお節 ヨーグルト	青のり 昆布 しいたけ にんじん にら 大根 しめじ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 こんにゃく 三温糖	しょうゆ みりん みそ
14木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き みかん 人參シリシリ 南瓜のみそ汁	カルシウム くずもち 小魚	豚肩ロース 卵 かつお節 きな粉	たまねぎ しょうが にんじん ヒーマン かぼちゃ えのき ねぎ みかん ごぼう	精白米 きび 大麦 三温糖 油 芋でんぷん 黒砂糖	しょうゆ みそ みりん
15金	胚芽パン 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	強力粉 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ かに風味かまぼこ ベーコン かつお節 しらす干し	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり みかん缶 にんじん パイン缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 パター 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
16土	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 みかん	ミルク シナモンロール	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ みかん 干しぶどう	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 観世ふ 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みりん
18月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ みかん	ミルク ブルーン シリアルクッキー	納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク 脱脂粉乳 卵	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら 大根 たまねぎ みかん ブルーン	精白米 きび 大麦 こんにゃく 油 薄力粉 パター 三温糖	しょうゆ みそ みりん
19火	マーボー豆腐丼 みかん きのこのすまし汁	麦茶 プリン クラッカー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが みかん にら えのき しめじ ねぎ	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 観世ふ クラッカー	みそ しょうゆ
20水	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き りんご 青菜胡麻サラダ じゃが芋のみそ汁	豆乳 あんパン	鶏もも肉 ハム かつお節 豆乳 脱脂粉乳 卵 こしあん	レモン こまつな もやし にんじん きゅうり たまねぎ みつば りんご	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みりん
21木	1月生れ 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			
22金	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	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 豚もも肉	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 しいたけ ごぼう	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ みりん 酢
23土	大豆ご飯 豆腐チャンプルー しめじとエノキのスープ りんご	ミルク 焼き芋	大豆 鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 豚肩ロース ミルク	ひじき にんじん にら キャベツ しめじ えのき 根深ねぎ りんご	精白米 油 ごま油 片栗粉 さつまいも	しょうゆ みりん
25月	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 パンパンジーサラダ すまし汁	ミルク きなこトースト	紅鮭 鶏ささ身 かつお節 ミルク きな粉	キャベツ きゅうり トマト しょうが ほうれん草 もやし パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 食パン パター	しょうゆ みそ 酢 みりん
26火	胚芽ご飯 松風焼き みかん ほうれん草とコーン炒め みそ汁	ミルク パナナ ココアちんすこう	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 油揚げ ミルク	たまねぎ ほうれん草 にんじん しめじ コーン缶 はくさい ねぎ みかん パナナ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま じゃがいも 小麦粉	しょうゆ みそ
27水	胚芽ご飯 さばのピカタ りんご ヒーマン細切炒め 白菜のみそ汁	ミルク 胡麻スティック	さば 卵 豚もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク パルメザン	ヒーマン にんじん もやし はくさい りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 強力粉 グラニュー糖	カレー粉 しょうゆ みそ
28木	納豆ご飯 魚の胡麻ダレ焼き 根菜の白みそ汁 巨峰ゼリー	ミルク 小魚 黒糖カステラ	納豆 ホキ かつお節 鶏もも肉 揚げ豆腐 ミルク	つくた煮 ねぎ たまねぎ 大根 にんじん さやいんげん ブルーン 干しぶどう	精白米 きび 大麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 さといも 強力粉 黒砂糖 ごま	しょうゆ みそ みりん
29金	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け みかん キャベツサラダ コンソメスープ	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 かつお節 ミルク ホイップクリーム	パイン缶 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ みかん	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 グラニュー糖 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん
30土	くふあじゅーしい みかん ひじき炒め しめじと豆腐のみそ汁	ミルク パナナ せんべい	豚もも肉 かつお節 油揚げ 焼き竹輪 沖縄豆腐 ミルク	しいたけ ひじき にんじん ねぎ ひじき キャベツ 枝豆 しめじ みつば みかん パナナ	精白米 油	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



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたでしょうか。
お友だちと元気いっぱい遊ぶ子どもたちの為に、心を込めて
おいしい食事を作っていきたいと思っております。
好き嫌いなく楽しく食べることで、毎日を元気に過ごしてい
く事が出来ます。今年もご協力よろしくお願い致します。

1月の食育目標

食事マナーを守って、みんなで楽しく食べる

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

保育園の給食は正しい食習慣やマナーを練習する場です。生涯、楽しくおいしく食事をするためにも、小さい頃から食事のマナーを身に付けることはとても大切です。

正しい姿勢



- * 背中をきりんのように伸ばす。
- * おなかとテーブルの間をグーの手が1個入る位開ける。
- * 椅子の奥まで深く腰かける。
- * 足の裏はしっかり床につける。

※ 正しい姿勢は食道がまっすぐとなり、胃が活動しやすいので消化が促されやすく、体にもやさしい姿勢です。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



1月11日は

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。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。



保育園のおすすめメニュー

沖縄伝統のムーチャー(鬼餅)

沖縄では旧暦の12月8日にムーチャーを家族で食べて、健康を祈願したり、厄払いをする風習があります。邪気を払う薬草とされている「月桃の葉」にお餅を包み、蒸すことで、その独特の香りが付き美味しいお餅に仕上がります。沖縄の人々にとっては、冬の到来を告げる風物詩です。今年1月20日になっています。



紅芋入りムーチャー

材料 (10個分)	
もち粉	200g
砂糖	100g
紅芋	100g
水	適量
月桃の葉	10枚
ビニールひも	10本



作り方

- ① 月桃の葉は表面を水洗いして、曲がる程度に蒸しておく
- ② ポウルにもち粉・砂糖・紅芋を入れ混ぜ合わせる
- ③ 水を少しずつ加え、耳たぶの固さになるまでこねる。
- ④ ラップをして30分程ねかせる。
- ⑤ 10等分して月桃の葉に包み、蒸気の上になっている蒸し器で30分間蒸す。

※ 葉の裏側(筋がある方)にのせ、下から折り曲げていくと取りやすくなります。