

# 中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 1月 給食だより☆

月		火		水		木		金		土																																											
2		3		4		5		6		7																																											
/		/		牛乳	金芽米	コンク	減塩パン	豆乳	金芽米	コンク	きのこのクリームパスタ																																										
				パン缶	ぶり大根	黄桃缶	鶏肉のプロバンス風	バナナ	麻婆豆腐	ポーロ	白菜のコンソメスープ																																										
				スキムミルク	里芋のゆず味噌煮	スキムミルク	かぼちゃサラダ	麦茶	かにかまと春雨のごま酢和え	牛乳	りんご																																										
/		/		カリカリいりこ	かまぼこのすまし汁	カリカリいりこ	コーンスープ	カリカリいりこ	卵とハムのスープ	カスタードパン																																											
				かぼちゃ洋風栗きんとん		きな粉蒸しパン		七草がゆ	みかん																																												
9	成人の日	10		11	誕生会	12	試食会	13	試食会	14	離乳食カフェ																																										
/		コンク	豚井	牛乳	焼き豚チャーハン	コンク	減塩パン	豆乳	金芽米	コンク	野菜たっぷりちゃんぽん																																										
		パン缶	小松菜としらすの和え物	ウエハース	油淋鶏	黄桃缶	人参みそつくね	バナナ	大豆の七目煮	ポーロ	白菜ときゅうりの中華和え																																										
		スキムミルク	豆腐の味噌汁	オレンジジュース	カリフラワーとブロッコリーのサラダ	麦茶	かにかまとほうれん草のサラダ	スキムミルク	キャベツのおかか和え	牛乳	バナナ																																										
/		/		カリカリいりこ		カリカリいりこ	具だくさんトマトスープ	カリカリいりこ	もずくの味噌汁	メロンパン																																											
				ブルーベリージャムサンド		誕生ケーキ	卵と春雨のスープ	じゃこ飯おにぎり	みかん																																												
							青りんごゼリー	チーズ	りんご																																												
16		17		18		19		20		21																																											
牛乳	金芽米	コンク	金芽米	牛乳	金芽米	コンク	減塩パン	豆乳	金芽米	コンク	きのこのクリームパスタ																																										
みかん	ポークソテー	黄桃缶	豆腐とツナの揚げ団子	パン缶	ぶり大根	バナナ	鶏肉のプロバンス風	みかん	スペイン風オムレツ	ポーロ	白菜のコンソメスープ																																										
スキムミルク	カリフラワーのレモン酢和え	スキムミルク	もやしと桜えびの中華和え	スキムミルク	里芋のゆず味噌煮	麦茶	かぼちゃサラダ	スキムミルク	ほうれん草とコーンのソテー	牛乳	りんご																																										
カリカリいりこ	ウインナーと野菜のポトフ	カリカリいりこ	きのこ春菊のスープ	カリカリいりこ	かまぼこのすまし汁	カリカリいりこ	コーンスープ	カリカリいりこ	オニオンキャベツスープ	カスタードパン																																											
チーズトースト		おふのラスク		かぼちゃ洋風栗きんとん		鮭おにぎり		きな粉クッキー																																													
		みかん																																																			
23		24		25		26		27		28																																											
牛乳	金芽米	コンク	豚井	豆乳	金芽米	コンク	減塩パン	豆乳	金芽米	コンク	野菜たっぷりちゃんぽん																																										
バナナ	鮭のパン粉焼き	パン缶	小松菜としらすの和え物	みかん	卵とほうれん草の炒め物	黄桃缶	人参みそつくね	バナナ	大豆の七目煮	ポーロ	白菜ときゅうりの中華和え																																										
スキムミルク	ブロッコリーとベーコンのソテー	スキムミルク	豆腐の味噌汁	麦茶	切り干し大根のみそマヨネーズ和え	麦茶	かにかまとほうれん草のサラダ	スキムミルク	キャベツのおかか和え	牛乳	バナナ																																										
カリカリいりこ	冬野菜のあったかスープ	カリカリいりこ		カリカリいりこ	ワンタンスープ	カリカリいりこ	具だくさんトマトスープ	カリカリいりこ	もずくの味噌汁	メロンパン																																											
ほうれん草ケーキ		ブルーベリージャムサンド		カレー肉まんじゅう		じゃこ飯おにぎり	りんご	みかん																																													
						チーズ																																															
30		31		日	行事																																																
牛乳	金芽米	コンク	金芽米	朝おやつ献立名		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>以上児</th> <th>1月平均摂取量</th> <th>基準値</th> <th>未満児</th> <th>1月平均摂取量</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>585kcal</td> <td>575kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>495 kcal</td> <td>460kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.4 g</td> <td>19.0-29.0 g</td> <td>たんぱく質</td> <td>20.7g</td> <td>15.0-23.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.0g</td> <td>13.0-19.0 g</td> <td>脂質</td> <td>14.4g</td> <td>10.0-15.0 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>332mg</td> <td>260mg</td> <td>カルシウム</td> <td>287mg</td> <td>220mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>1.9g</td> <td>2.0 g</td> <td>塩分相当量</td> <td>1.4 g</td> <td>1.8 g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>127g</td> <td>—</td> <td>野菜摂取量</td> <td>89 g</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>						以上児	1月平均摂取量	基準値	未満児	1月平均摂取量	基準値	エネルギー	585kcal	575kcal	エネルギー	495 kcal	460kcal	たんぱく質	26.4 g	19.0-29.0 g	たんぱく質	20.7g	15.0-23.0 g	脂質	18.0g	13.0-19.0 g	脂質	14.4g	10.0-15.0 g	カルシウム	332mg	260mg	カルシウム	287mg	220mg	塩分相当量	1.9g	2.0 g	塩分相当量	1.4 g	1.8 g	野菜摂取量	127g	—	野菜摂取量	89 g	—
以上児	1月平均摂取量	基準値	未満児	1月平均摂取量	基準値																																																
エネルギー	585kcal	575kcal	エネルギー	495 kcal	460kcal																																																
たんぱく質	26.4 g	19.0-29.0 g	たんぱく質	20.7g	15.0-23.0 g																																																
脂質	18.0g	13.0-19.0 g	脂質	14.4g	10.0-15.0 g																																																
カルシウム	332mg	260mg	カルシウム	287mg	220mg																																																
塩分相当量	1.9g	2.0 g	塩分相当量	1.4 g	1.8 g																																																
野菜摂取量	127g	—	野菜摂取量	89 g	—																																																
みかん	ポークソテー	黄桃缶	豆腐とツナの揚げ団子	* 未満児のみ																																																	
スキムミルク	カリフラワーのレモン酢和え	スキムミルク	もやしと桜えびの中華和え	おやつ献立名																																																	
カリカリいりこ	ウインナーと野菜のポトフ	カリカリいりこ	きのこ春菊のスープ																																																		
チーズトースト		おふのラスク																																																			
		みかん																																																			

《今月のおすすめレシピを紹介します》

★おせち料理★

おせち料理は本来、お正月だけのものではありませんでした。元旦や五節句などの節目を祝うために神様にお供えていたものを「御節供（おせちく）」と呼んでいたといわれています。江戸時代に庶民に広がり、お正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。

おせち料理には様々な願いが込められています。

- ・かずのこ ニシンの腹子である数の子は卵の数が多いことから子孫繁栄。
- ・黒豆 まめに働き、勤勉で健康に暮らせますように。
- ・田作り 五穀豊穡。
- ・だて巻き 形が巻物に似ている為、知識が増えるように願う。
- ・栗きんとん 黄金に輝く財宝に例え、豊かな一年を願う。
- ・昆布巻き こぶはよろこぶに通じ、お祝いの縁起物。
- ・えび 腰が曲がるほど元気で長生きに。
- ・れんこん 先が見通せる良い年であるように。
- ・紅白かまぼこ 形が日の出に似てるので、初日の出を意味する。

★冬野菜のあったかスープ★

(材料：一人分)

(作り方)

- |             |  |
|-------------|--|
| ・白菜 35g     | ①白菜、大根は1cm角に切る。                              |
| ・大根 10g     | ②玉ねぎは2cm長さのスライスにする。                          |
| ・人参 15g     | ③人参はいちょう切りにする。                               |
| ・玉ねぎ 10g    | ④葉ねぎは小口切りにする。                                |
| ・葉ねぎ 3g     | ⑤しょうがはみじん切りにする。(辛い場合はするおろして絞る。)              |
| ・しょうが 1g    | ⑥野菜を鶏がらだしで煮込む。野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、こしょう、塩で調味する。 |
| ・鶏がらだし 130g |  |
| ・塩 0.3g     |  |
| ・こしょう 0.01g |  |

\*野菜をスープに加えると量をたくさん食べやすくなります。ご家庭にある野菜でアレンジしてください。

★七草粥★

「七草粥」は1月7日の人日の節句の行事食です。七草が入ったおかゆを食べると1年間を無病息災で過ごせるといわれています。

七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7種です。お正月に疲れた胃を休め、ビタミンも補える理にかなったおかゆです。保育園では具だくさんの七草粥を提供する予定です。