



令和4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	火	くふうじゅーしい 切り干しサラダ 花麩のお吸い物 みかん	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 卵	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	精白米 ごま 三温糖 油 ごま油 焼きふ 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん 酢	
5	水	胚芽ご飯 さばのおろしソース 春雨のナムル アーサ汁 オレンジ	豆乳 ひらやーちー	さば かつお節 焼き竹輪 ツナ缶 卵 牛乳 豆乳	大根 きゅうり もやし ねぎ にんじん あおさ オレンジ もずく いら	精白米 きび 大麦 油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま油 薄力粉	しょうゆ みりん 酢	
6	木	ふりかけご飯 鶏の塩麹焼き ブルーン ほうれん草のごま和え コーンスープ	ミルク ブアマンケーキ	鶏もも肉 かつお節 ミルク	ほうれんそう きゅうり にんじん はくさい コーン缶 たまねぎ ブルーン	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん 酢	
7	金	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き みかん 五目きんぴら なめこのみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	アラスカめぬけ 豚肩ロース かつお節 ミルク	しょうが ごぼう にんじん いら なめこ わかめ ねぎ みかん パナナ	精白米 きび 大麦 油 しらたき 三温糖 ごま油 ごま コーンフレーク	しょうゆ みりん みそ	
8	土	大豆ご飯 豆腐チャンプルー しめじとエノキのスープ 黄桃缶	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 いら キャベツ しめじ えのき 長ねぎ 黄桃缶	精白米 油 ごま油 片栗粉 さつまいも	しょうゆ みりん	
10	月	成人の日						
11	火	鶏照り焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁 みかん	麦茶 ぜんざい りんご	鶏もも肉 かつお節 いんげんまめ	しょうが レタスのり りんご きゅうり 干しぶどう にんじん レモン 削り昆布 ねぎ みかん	精白米 油 片栗粉 三温糖 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ みりん 酢	
12	水	胚芽ご飯 ハンバーグ りんご くふういりちー 大根のみそ汁	ミルク あんパン	合挽き肉 卵 焼き竹輪 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	たまねぎ 昆布 しいたけ にんじん いら 大根 しめじ ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 油 パン粉 こんにやく 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん	
13	木	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き パイン缶 キャベツサラダ コンソメスープ	ミルク 芋餅団子 小魚	鶏もも肉 かつお節 ミルク きな粉 小魚	あおのり キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ パイン缶 レモン	精白米 きび 大麦 オリーブ油 三温糖 もち粉 じゃがいも さつまいも	しょうゆ 酢 みりん	
14	金	胚芽パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜サラダ マカロニスープ みかん	麦茶 わかめおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 かに風味かまぼこ ベーコン かつお節 しらす干し	コーン缶 はくさい きゅうり みかん缶 たまねぎ にんじん わかめ	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 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	
15	土	五目ご飯 豆腐のみそ汁 オレンジ 胡瓜とトマトのツナサラダ	ミルク パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 かつお節 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ きゅうり トマト しめじ オレンジ パナナ	精白米 ごま油 三温糖 ごま	しょうゆ みそ みりん	
17	月	キッズビビンバ わかめスープ みかん	ミルク バナナケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ごまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 バター ホットケーキ粉	焼肉タレ しょうゆ みりん	
18	火	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ オレンジ 小松菜のサラダ じゃが芋のみそ汁	ミルク 小魚 野菜ブリッツ	キングフィレ ハム 卵 かつお節 ミルク 小魚	レモン ごまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ みつば オレンジ パセリ	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 じゃがいも 薄力粉 バター	しょうゆ みそ みりん	
19	水	胚芽ご飯 魚の西京焼き みかん ハンパンジーサラダ すまし汁	麦茶 プリン クラッカー	紅鮭 鶏ささ身 かつお節	キャベツ きゅうり トマト しょうが ほうれんそう もやし みかん	精白米 きび 大麦 三温糖	しょうゆ みそ 酢 みりん	
20	木	1月生れ 誕生会		お弁当お願いします				
21	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	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 からしな	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
22	土	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 りんご	ミルク ワインナードック	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 煮干し 油揚げ ミルク 卵 ウィンナー	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ りんご	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 ホットケーキ粉 油	しょうゆ みりん みそ	
24	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん わかめの酢の物 はんぺんのすまし汁	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し はんぺん ミルク きな粉	根深ねぎ にんじん しいたけ いら にんにく しょうが 昆布 きゅうり わかめ トマト	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン バター	しょうゆ みそ 酢 みりん	
25	火	カレーライス チーズ オニオンスープ パイン缶	ミルク 胡麻スティック	豚もも肉 プロセスチーズ かつお節 大豆 ミルク パルメザン	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく パイン缶 グリーンピース	精白米 きび 大麦 じゃがいも 薄力粉 油 バター 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ	
26	水	胚芽ご飯 さばのピカタ オレンジ ピーマンの細切炒め 白菜のみそ汁	ミルク 砂糖てんぷら	さば 卵 豚もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク	ピーマン にんじん もやし はくさい オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ごま	しょうゆ みそ かき油	
27	木	胚芽ご飯 れんこんのつくね パイン缶 ほうれん草サラダ じゃが芋のみそ汁	ミルク 大学芋	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ハム かつお節 油揚げ ミルク	れんこん 長ねぎ ほうれんそう はくさい コーン缶 にんじん ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 油 ごま じゃがいも さつまいも	しょうゆ 酢 みそ	
28	金	スパゲティミートソース オレンジ ブロッコリーサラダ 冬瓜スープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー パルメザン かつお節 ベーコン ツナ缶	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン缶 ねぎ きゅうり とうがん しめじ	スパゲッティ バター オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん	
29	土	豚生姜焼き丼 人参シリシリ きのこのみそ汁 みかん	ミルク シナモンロール	豚肩ロース かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ しょうが レタス にんじん ピーマン コーン缶 しめじ えのき わかめ みかん	精白米 片栗粉 バター 強力粉 グラニュー糖 油	しょうゆ みそ みりん	
31	月	もずく丼 きゃべつのおかか和え ゆし豆腐 オレンジ	ミルク パナナ ココアちんすこう	豚ひき肉 卵 竹輪 かつお節 ゆし豆腐 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 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



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。園内には、子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。今年も子どもたちのためにおいしいお食事を心を込め作っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

寒さも本番となり、感染症が心配されます。手洗い・うがいをしっかりして、あたたかいお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。

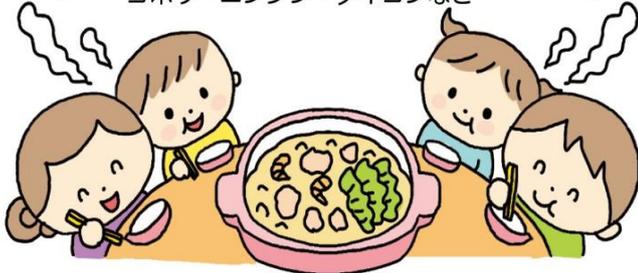
1月の食育目標 : バランスのよい食事で風邪を予防する!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「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、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



家庭でも出来る簡単食育 クッキング

クッキングと言っても、包丁や火を使うのではなく台所に一緒に立って調理の補助をしてもらい少しだけ任せるところから始めましょう。

2、3歳なら玉ねぎの皮むき、4、5歳になったら卵を割る、ハンバーグの成型なども一緒に出来るでしょう。料理の盛り付けを任せると満足感が得られます。



沖縄伝統のムーチー(鬼餅)

沖縄では旧暦の12月8日にムーチーを家族で食べて、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。

もち粉に粗めにつぶしたお芋などを加えると、噛み切りやすくなります。今年は1月10日になっています。お子さんと一緒に作ってみるのもいいですね。



保育園のおすすめメニュー

紅芋入りムーチー

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 紅芋を茹でるか蒸して粗めにつぶしておく。
- ③ ボウルにもち粉・砂糖・紅芋を入れ混ぜ合わせる
- ④ 水を少しずつ加え、耳たぶの固さになるまでこねる。
- ⑤ ラップをして30分程ねかせる。
- ⑥ 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。