2021年　1月予定献立表

あずさ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	月	ご飯 松風焼き なます 雑煮風汁	牛乳120(80) マカロニきな粉	米、白玉粉、マカロニ、さといも、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉、きな粉、みそ、ごま	大根、人参、玉ねぎ、小松菜、青のり
5	火	ご飯　もやしと油揚げのみそ汁 さわらのみそ照り焼き フルーツきんとん ほうれん草とじゃこのお浸し	牛乳120(80) かりんとう	米、さつま芋、小麦粉、きび砂糖、黒砂糖	牛乳、さわら、みそ、しらす干し、油揚げ、黒ごま	ほうれんそう、もやし、りんご、わかめ、生姜
6	水	ご飯　豆腐となめこのみそ汁 ハンバーグおろしソース 人参のさっぱり煮 ブロッコリーのごま和え	牛乳120(80) フライドうどん	米、うどん、じゃが芋、油、小麦粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉(赤身)、豆腐、みそ、ごま	人参、大根、なめこ、玉ねぎ、ブロッコリー、糸みつば、生姜、青のり
7	木	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め みそじゃが 麩とほうれん草ののすまし汁	牛乳120(80) 七草粥	米、じゃが芋、油、焼ふ、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、みそ	玉ねぎ、ほうれんそう、かぶ、人参、大根、えのきたけ、ピーマン、かぶ･葉、ねぎ、せり
8	金	ご飯　里芋と大根の五目みそ汁 かじきの竜田揚げ　いちご にんじんと豆腐のサラダ ゆでブロッコリー	牛乳120(80) きな粉さつま	米、さつま芋、さといも、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、豆腐、きな粉、みそ、油揚げ	いちご、大根、人参、ブロッコリー、コーン、ねぎ、ごぼう、生姜
9	土	マーボー丼 麩とほうれん草のすまし汁 りんご	牛乳120(80) お菓子	米、ごま油、きび砂糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、みそ	りんご、ねぎ、ほうれんそう、人参、えのきたけ、椎茸、生姜
12	火	ご飯　鶏ささ身の吸い物 ミートローフ 粉ふき芋 小松菜のごま和え	牛乳120(90) ぜんざい	米、じゃが芋、米粉、白玉粉、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、鶏ささ身、あずき(乾)、ごま	小松菜、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、ひじき、パセリ
13	水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のあえ物 中華スープ	牛乳120(80) アップルパイ	米、ぎょうざの皮、きび砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、かつお節	りんご、青梗菜、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ、人参、生姜
14	木	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 大根のゆかり和え チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳120(80) ごまときな粉のクッキー	米、さつま芋、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、バター、みそ、きな粉、ごま	人参、青梗菜、大根、ほうれんそう、玉ねぎ、えのきたけ、生姜
15	金	ご飯　みかん さけのポテト焼き ほうれん草のサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳120(80) うまみ豆おにぎり	米、じゃが芋、油	牛乳、さけ、豚肉、納豆、ハム、牛乳、バター	みかん、ほうれんそう、白菜、もやし、人参、にら、塩こんぶ、青のり
16	土	野菜うどん きゅうりとわかめの酢の物 いちごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	ゆでうどん、きび砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、鶏ささ身、ごま	きゅうり、大根、みかん、人参、キャベツ、いちごジャム、ブロッコリー、わかめ
18	月	ご飯 鶏肉のゆずソース ブロッコリーの白あえ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳120(80) 蒸し芋ようかん	さつま芋、米、きび砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ水煮、油揚げ、みそ、ごま	かぶ、ブロッコリー、人参、ゆず果汁、わかめ
19	火	ご飯 あじのりんごソース ほうれん草の納豆あえ 切干大根と玉葱のみそ汁	牛乳120(80) 大豆粉のコーンパン	米、白玉粉、油、米粉、小麦粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、納豆、豆乳、大豆粉、みそ、油揚げ	ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、コーン、人参、切り干し大根、わかめ、生姜
20	水	人参ピラフ　いちご マカロニグラタン ゆでブロッコリー 豆腐とわかめのスープ	牛乳120(80) オレンジケーキ	米、小麦粉、マカロニ、きび砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、ウインナー、バター、とろけるチーズ、鶏ひき肉、生クリーム(純生)	いちご、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、オレンジジュース、ねぎ、マッシュルーム、パセリ、わかめ
21	木	カレーうどん さつま芋のレモン煮 りんご	牛乳120(80) 鮭おにぎり	うどん、さつま芋、米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、さけ、ごま	玉ねぎ、りんご、ねぎ、人参、りんごジャム、レモン、焼きのり
22	金	ご飯 カレイのおろし煮 キャベツのベーコンドレッシング 豆腐スープ(わかめ)	牛乳120(80) 豆乳もち	米、片栗粉、黒砂糖、油、きび砂糖	牛乳、豆腐、かれい、牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、きな粉	大根、キャベツ、小松菜、ねぎ、わかめ、生姜
23	土	ハヤシライス みかんヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、きび砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、みかん、人参、マッシュルーム

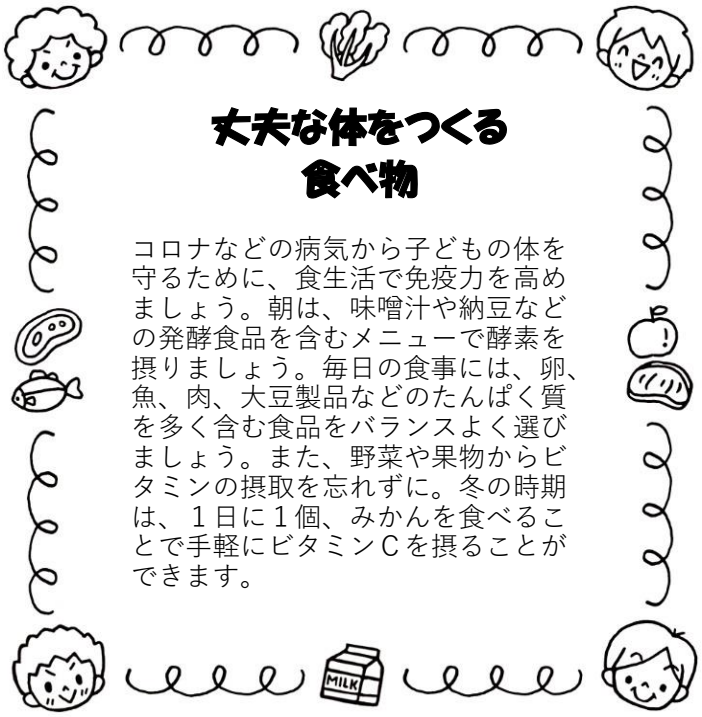
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
25	月	ご飯 ブロッコリーのチキンサラダ 肉団子汁 みかん	牛乳120(80) 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、春雨、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、鶏ささ身、大豆粉	みかん、ブロッコリー、人参、小松菜、ねぎ、コーン、生姜
26	火	ご飯 さばのみそ煮 ブロッコリーのごまあえ 鶏と里芋の五目汁	牛乳120(80) 人参プリッツ	米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、みそ、大豆粉、油揚げ、ごま	ブロッコリー、大根、人参、ごぼう、ねぎ、パセリ、生姜
27	水	冬野菜のカレーライス 小松菜のしらすサラダ みかんゼリー	牛乳120(80) 揚げごぼう きなこ豆	米、押麦、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、きな粉、しらす干し、ごま	オレンジジュース、玉ねぎ、大根、人参、小松菜、ごぼう、キャベツ、みかん缶(液汁)、みかん、カリフラワー、いちごジャム、寒
28	木	ご飯　大根と厚揚げのみそ汁 レバーの南蛮漬け マッシュポテト 野菜塩昆布和え	牛乳120(80) ちんすこう	米、じゃが芋、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚レバー、生揚げ、みそ、ごま、豚レバー	キャベツ、大根、ねぎ、人参、塩こんぶ、パセリ
29	金	ご飯 ぶりと野菜のマリネ ほうれん草の磯あえ 麩と葱のみそ汁	牛乳120(80) さつま芋もち	さつま芋、米、片栗粉、油、小麦粉、焼ふ、きび砂糖	牛乳、ぶり、みそ	ほうれんそう、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、焼きのり
30	土	肉みそうどん フルーツヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	ゆでうどん、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(赤身)、みそ	みかん、玉ねぎ、りんご、人参、生姜、にんにく

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				
エネルギー	551 kcal	鉄	2.5 mg
たんぱく質	21.4 g	カルシウム	245 mg
脂　質	16.4 g	ビタミンC	31 mg
塩　分	1.6 g	食物繊維	3.7 g

✿0～2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳70mlとお菓子が出ます。
✿アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。
✿食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をする場合があります。ご了承ください。
✿今月は卵を使用したメニューはありません。

できるだけ食事のお手伝いを

年末年始は、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。
買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。
そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

丈夫な体をつくる食べ物

コロナなどの病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、１日に１個、みかんを食べることで手軽にビタミンＣを摂ることができます。