



# 給食だより 1月

日の出保育園

あけましておめでとうございます。1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月=睦月(むつき)と言われています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。

## おせち料理

おせち料理には、無病息災、子孫繫栄など、様々な願いが込められています。本来、正月料理および五節供などに用いる料理を意味していましたが、現在では、お正月に食べる風習だけが残っています。

保育園でも紅白なますや煮しめなどが献立に入っており、ぜひご家庭でもおせち料理の意味などを話題にし、興味を持っていただくと嬉しく思います。

- 重箱に詰める意味…福が重なり、幸せが積み重なっていきますように
- 田作り…田畑の豊作(五穀豊穣)
- 黒豆、エビ…健康、長寿
- きんとん…金運、豊かな生活
- 数の子、里芋…子孫繫栄
- 伊達巻き…勉強、文化の発展
- 昆布、鯛、紅白かまぼこ、紅白なます…お祝いの料理



## 食事で免疫力・体力アップ!

冬はインフルエンザなどの感染症を予防するために、体を温める料理で体温を上げましょう。

### 免疫力アップ



緑黄色野菜や果物などのビタミン・ミネラルの多い食べ物

### 体力アップ

納豆、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品



## 七草粥を食べましょう

1月7日は七草粥を食べて無病息災を願う日です。

7日の朝に無病を祈って七種類の野菜を粥に入れて食べます。

もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神様に供えると共に、家族で食べ、万病や邪気をはらうために行われた行事でした。お正月で疲れた胃腸を労わる効果もあります。保育園でも、当日は昼食に七草粥を提供し食べます。

### せり

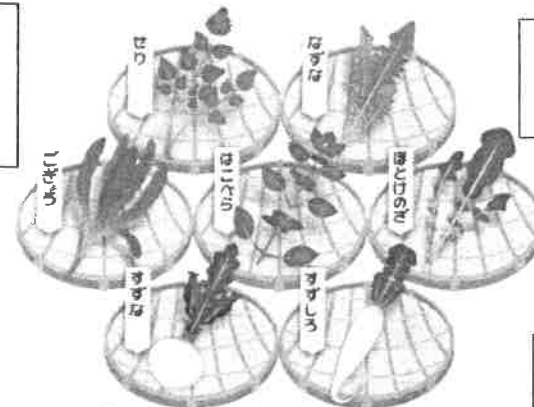
鉄分を多く含み、  
食欲を増進させる。

### ごぎょう

風邪の予防や  
解熱作用も。

### すずな(かぶ)

ビタミン類を多く含み、  
消化を助ける。



### なすな

解熱、利尿作用がある。

### ほとけのざ

食物繊維を多く含む。

### すずしろ(だいこん)

消化を助け、風邪の予防にも。

## 春の七草

### はこべら

ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にも。

## おたんじょうびメニュー

- とろごはん
- ひじきハンバーグ
- あおのりポテト
- いちご
- 白菜の味噌汁
- 【おやつ】
- おしるこ



## 1月 旬の食材

- 野菜：カリフラワー キャベツ  
水菜 ごぼう 小松菜  
春菊 せり セロリ 大根  
長芋 菜の花 白菜  
ブロッコリー  
ほうれんそう れんこん
- 果物：いよかん オレンジ キウイ  
みかん レモン
- 魚介：はまち きんめだい こはだ  
さわら たら ひらめ  
ふぐ ぶり わかさぎ



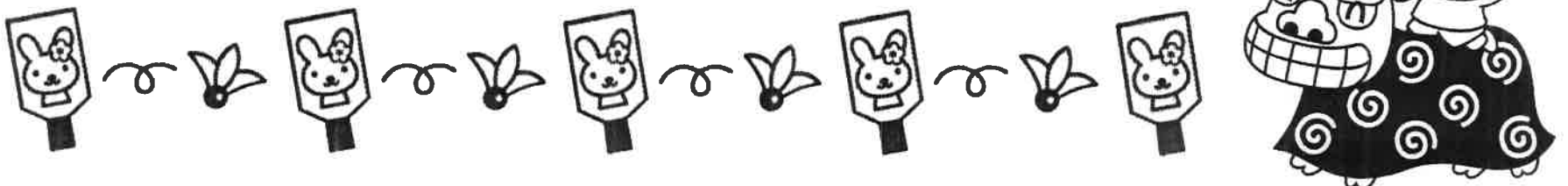
# 令和3年度 1月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 乳児用菓子	昼食	おやつ	食材	エネルギー
4 17	火 月	牛乳 乳児用菓子	ツナ煮麺 (17日:かしわ煮麺) かぼちゃサラダ りんご	牛乳 わかめごはん	冷麦 ツナ缶(鶏肉) 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ かぼちゃ りんご 精白米 わかめ ごま かつおだし こんぶだし めんつゆ 醤油 塩 マヨネーズ 三温糖 牛乳	乳:429kcal 幼:525kcal
5 21	水 金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ぶりの照り焼き 菜の花のおかか和え みかん じゃがいもの味噌汁	牛乳 かぼちゃどらやき	精白米 米粒麦 ぶり 菜の花 キャベツ 人参 かつお節 みかん じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 ホットケーキミックス かぼちゃ 醤油 三温糖 みりん 酒 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳	乳:433kcal 幼:576kcal
6 20	木	牛乳 乳児用菓子	チキンカレー ごぼうのみそマヨサラダ オレンジ	牛乳 きな粉の ミルクプリン	精白米 米粒麦 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ コーン 豆乳 ごぼう キャベツ 人参 オレンジ 牛乳 きな粉 カレールー 味噌 マヨネーズ 三温糖 ゼラチン 粉寒天	乳:420kcal 幼:516kcal
8 22	土	牛乳 乳児用菓子	炊き込みごはん 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 椎茸 人参 油揚げ 白菜 長ねぎ ごぼう 牛乳 醤油 三温糖 みりん かつおだし 酒 味噌 こんぶだし せんべい	乳:359kcal 幼:437kcal
11 25	火	牛乳 乳児用菓子	冬キャベツのクリームスパゲティ ブロッコリーツナサラダ りんご オニオンスープ	牛乳 ふかしいも	スパゲティ 鶏挽肉 冬キャベツ しめじ 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム ブロッコリー カリフラワー ツナ缶 白すりごま りんご 玉ねぎ パセリ さつまいも コンソメ 塩 油 酢 ごま油 醤油 三温糖	乳:493kcal 幼:604kcal
12 26	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん カレイの野菜あんかけ れんこんサラダ わかめの味噌汁	牛乳 いちごの クリームサンド	精白米 米粒麦 カレイ 人参 椎茸 白菜 れんこん コーン わかめ 大根 玉ねぎ いちご 食パン 生クリーム 醤油 三温糖 かつおだし みりん 片栗粉 マヨネーズ ごま ごま油 酢 味噌 こんぶだし 牛乳	乳:423kcal 幼:534kcal
13 27	木	牛乳 乳児用菓子	豆パン 鶏肉のマーメレード焼き かぶのサラダ マッシュポテト 菜の花のシチュー	牛乳 スノーボール クッキー	豆パン 鶏肉 マーメレードジャム かぶ きゅうり 菜の花 人参 玉ねぎ 豆乳 じゃがいも 醤油 酒 みりん 酢 三温糖 塩 油 シチュー粉 小麦粉 無塩バター 粉糖	乳:471kcal 幼:578kcal
15 29	土	牛乳 乳児用菓子	そぼろあんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ しめじ 大根 じゃがいも 小松菜 人参 醤油 三温糖 酒 みりん 片栗粉 味噌 こんぶだし かつおだし	乳:426kcal 幼:526kcal
18 28	火 金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 豆腐の野菜中華あん 切干大根のわかめサラダ いちご 水菜の味噌汁	牛乳 野菜ドーナツ	精白米 米粒麦 木綿豆腐 鶏肉 にんじん 白菜 玉葱 切干大根 わかめ 水菜 長ねぎ ほうれん草 ホットケーキミックス 小麦粉 絹豆腐 中華だし ごま油 醤油 三温糖 片栗粉 油 味噌 かつおだし こんぶだし	乳:456kcal 幼:583kcal
19 31	水 月	牛乳 乳児用菓子	黒糖ロール さばフライ 白菜とリンゴのサラダ かぶのすまし汁	牛乳 五平餅	黒糖ロール さば 白菜 りんご もやし かぶ 人参 玉ねぎ 精白米 もち米 塩 酒 小麦粉 パン粉 油 酢 三温糖 こんぶだし 味噌 かつおだし みりん 酒	乳:456kcal 幼:583kcal
24 月	月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鮭のごま味噌焼き 和風サラダ みかん ほうれん草のすまし汁	牛乳 れんこんチップス	精白米 米粒麦 鮭 ごま キャベツ 人参 白菜 もやし みかん ほうれん草 玉ねぎ れんこん 味噌 酒 みりん 醤油 三温糖 めんつゆ かつおだし こんぶだし 片栗粉 牛乳 塩 油	乳:408kcal 幼:510kcal
鏡開き 7	金	牛乳 乳児用菓子	七草粥 煮しめ 紅白なます すまし汁	牛乳 くりきんとん	精白米 かぶ かぶ葉 大根葉 鶏肉 里芋 人参 椎茸 れんこん 筍 キヌサヤ 大根 人参 ごま 三つ葉 麩 牛乳 くり 酢 さつまいも 栗の甘露煮 醤油 塩 かつおだし こんぶだし 三温糖	乳:283kcal 幼:363kcal
誕生会 14	金	牛乳 乳児用菓子	とらご飯 ひじきハンバーグ あおりのポテト いちご 白菜の味噌汁	牛乳 おしるこ	精白米 のり 鶏挽肉 木綿豆腐 ひじき 人参 玉ねぎ コーン じゃがいも 青のり いちご 白菜 葱 大根 さつまいも あずき カレー粉 醤油 三温糖 酒 みりん 片栗粉 味噌 かつおだし こんぶだし 塩	乳:362kcal 幼:491kcal

\* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。



# 令和3年度 1月夕食献立



日付	曜日	献立	主な食材
4 17	火 月	炊き込みごはん 高野豆腐の味噌汁	精白米 ツナ缶 人参 しめじ かつおだし 醤油 三温糖 高野豆腐 大根 キャベツ 味噌 こんぶだし
5 21	水 金	鮭ピラフ コンソメスープ	精白米 鮭 酒 塩 コンソメ 塩 バター キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも 小松菜
6 20	木	かしわ煮麺 ポテトサラダ	冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ごぼう かつおだし めんつゆ こんぶだし じゃがいも マヨネーズ
11 25	火	そばろごはん 味噌汁	精白米 鶏挽肉 しめじ 醤油 かつおだし こんぶだし キャベツ 玉ねぎ さつまいも 味噌
12 26	水	ツナ煮麺 白菜のおかか和え	冷麦 ツナ缶 人参 椎茸 大根 玉ねぎ 醤油 かつおだし 白菜 かつお節 めんつゆ
13 27	木	焼き鳥丼 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ 醤油 みりん 酒 じゃがいも 人参 菜の花 味噌 かつおだし こんぶだし
18 28	火 金	あんかけ煮麺 のり和え	冷麦 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 白菜 片栗粉 めんつゆ かつおだし こんぶだし ほうれん草 のり 醤油 三温糖
19 31	水 月	ツナご飯 白菜の味噌汁	精白米 ツナ缶 醤油 かつおだし 白菜 もやし 玉ねぎ 人参 味噌 こんぶだし
24	月	ちゃんぽん風うどん れんこん金平	冷麦 ツナ缶 白菜 人参 葱 味噌 鶏がら れんこん 醤油 三温糖 かつおだし
7	金	れんこんご飯 肉団子汁	精白米 れんこん 醤油 こんぶだし 三温糖 鶏挽肉 大根 椎茸 人参 味噌 かつおだし 味噌
14	金	ひじきご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 ひじき 人参 醤油 三温糖 みりん かつおだし じゃがいも 白菜 味噌 こんぶだし

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。





# 令和3年度 1月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
4 17	火 月	やさい煮麺 大根の煮物	粥 かぼちゃさらだ	冷麦 鶏挽肉 (4日:豆腐) 人参 玉ねぎ かぼちゃ おかか 精白米 片栗粉 大根
5 21	水 金	粥 煮魚 味噌汁	粥 キャベツのミルク煮	精白米 ムキカレイ ジャがいも 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 粉ミルク
6 20	木	粥 そぼろ煮 野菜スープ	粥 肉じゃが風	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも キャベツ 精白米 片栗粉
11 25	火	クリーム煮麺 ブロッコリーサラダ	粥 おさつサラダ	冷麦 鶏挽肉 冬キャベツ 人参 玉ねぎ さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 ブロッコリー
12 26	水	粥 鮭のあんかけ 白菜の味噌汁	粥 大根のおかか和え	精白米 鮭 玉ねぎ 人参 白菜 大根 おかか 片栗粉
13 27	木	パンスティック ささみの野菜あんかけ のり汁	粥 にんじんスープ	食パン 精白米 鶏ささみ 人参 かぶ 玉ねぎ ジャがいも のり 片栗粉
18 28	火 金	粥 そぼろ煮込み 味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物	精白米 鶏挽肉 豆腐 人参 白菜 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 おかか
19 24 31	水 月	パンスティック (24日:粥) 煮魚 スープ	粥 さばのみぞれ煮	食パン 精白米 さば 玉ねぎ 人参 かぶ 大根 もやし 片栗粉 おかか
7	金	七草粥風 根菜の煮物 すまし汁	粥 野菜のあおさและ	精白米 鶏ささみ 人参 大根 かぶ かぶの葉 さつまいも 片栗粉 のり
14	金	野菜粥 お芋のそぼろあん 味噌汁	粥 白菜のトロ煮	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ ジャがいも 白菜 大根 さつまいも 片栗粉

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)