

令和6年1月献立表(後期・完了期)

二川保育園(内藤作成)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
15	月	きゅうり	わかめうどん さけのゆず風味焼き かぶの浅漬け	♪カオマンガイ 麦茶 みかん	鶏肉 わかめ 鮭	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 もやし かぶ 長ねぎ 水菜 ゆず しめじ きゅうり みかん
16	火	バナナ	ごはん たら煮物 ポテトと野菜のサラダ 水菜のスープ	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	たら ごま	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロccoli 水菜 しめじ もやし コーン いちご バナナ
17	水	さつまいも	ごはん 肉豆腐 もやしのごま和え なめこのすまし汁	♪大学芋 麦茶 バナナ	牛肉 豆腐 ごま	さつまいも	玉ねぎ 人参 なめこ 白菜 れんこん 長ねぎ 春菊 バナナ
4	木	おせんべい	ごはん ツナの煮物 ひじきサラダ 野菜スープ	♪麩のラスク 麦茶 オレンジ	ツナ ひじき	ごはん さつまいも 麩	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ
5	金	じゃがいも	ごはん 和風煮込み きゃべつのサラダ オニオンスープ	♪5日七草かゆ ♪マカロニきなこ 麦茶・いちご	ツナ	ごはん さといも じゃがいも マカロニ(19日)	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン 大根 ほうれん草 七草(5日) いちご
6	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
22	月	人参	味噌煮込みうどん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え	♪塩昆布おにぎり 麦茶 りんご	鶏肉 かつお節 塩昆布	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 しめじ えのき もやし 長ねぎ りんご
9	火	じゃがいも	ごはん さけのねぎ焼き もやしののり和え みそスープ	♪ナポリタン 麦茶 みかん	さけ のり	ごはん パスタ	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 きゃべつ ごぼう ピーマン マッシュルーム 舞茸 もやし ピーマン みかん
10	水	さつまいも	ごはん 白菜と豚肉のうま煮 ブロッコリーのサラダ たまごのすまし汁	♪きなこパン 麦茶 バナナ	豚肉 しらたき きなこ	ごはん 食パン さつまいも	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 白菜 しいたけ バナナ もやし 小ねぎ
11	木	人参	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 大根サラダ きべつのみそ汁	♪野菜マカロニ 麦茶 りんご	さけ のり 豆腐 かつお節	ごはん マカロニ	玉ねぎ 人参 大根 水菜 えのき しめじ ほうれん草 きゃべつ りんご
12	金	スティックパン	ごはん さつまいも煮込み 白菜のサラダ 人参スープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉 しらす チーズ	ごはん さつまいも 食パン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり しめじ もやし ほうれん草 バナナ
13	土	おかし	ごはん 鶏肉の煮物 のりサラダ わかめスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	鶏肉 ごま チーズ きなこ のり	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 えりんぎ もやし きゅうり 水菜 バナナ
18	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は『ワタナベさん』にでてくる『ナポリタン』をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※15・29日のカオマンガイは、ふじ組・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。

♪「ワタナベさん」どこにでもある、でもなんだか懐かしくてほっとする大きなお鍋。それがこの絵本の主人公ワタナベさん。親しみやすく、とっても便利。家族のために毎日たくさんの料理を仕込んでいる方にとっては、このお鍋がどれだけ頼もしいのか、すぐにピンときますね。でも、ワタナベさんの魅力はそれだけではありません。おなべひとつでどんな料理でも美味しくつくる名人です。困っている人がいたら、細かい事は気にしないで、とりあえず「やってみてくれる」のです。読んでいくうちに心温まるような絵本です。

「ほうれん草の栄養について」

β-カロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。冬採りのものはビタミンCも豊富です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果があります。葉の色が濃く、葉先までピンとして、みずみずしいものを選びましょう。茹でる時は、根元に十字に切れ目を入れると、土が落ちやすく、火の通りもよくなります。旬のこの時季にメニューの食材にプラスして積極的に摂るようにしましょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

野菜を食べていますか？

おうちで野菜を食べていますか。1歳前後といえど、もう少し離乳期は続きます。野菜を食べるといっても単にサラダや和え物を増やすということだけではありません。汁物、煮込みうどん、カレーやシチュー(赤ちゃん用を食べているおうちに限り)の具に野菜を増やすというのもひとつのやり方です。冬は白菜、大根、ほうれん草、ねぎなどがおいしく、風邪予防に効く野菜ぜひおうちで取り入れてくださいね。

