



給食だより 1月

2023年1月4日
日の出保育園

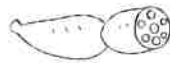
新年、あけましておめでとうございます。気持ちも新たに新年のスタートを迎えることができました。益々寒さが厳しくなり感染症の流行る季節です。手洗い、うがいのほか日頃から栄養を摂り風邪やウイルスに負けないからだでこの冬を乗りきりましょう。

冬は根菜類が旬です

●だいこん…冬の代表的な野菜。食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。

●にんじん…カロテンやビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれます。

●れんこん…ビタミンCが豊富で加熱しても壊れにくいです。粘り成分は荒れた胃を整えてくれる効果があります。



～今月の郷土料理～ 長野県 おやき



「おやき」は小麦粉を水または湯で溶いて練り、薄くのばした皮にあんや野菜など旬のものを包み焼いたもので、信州を代表する郷土料理です。山間部は急峻な地形が多く、寒冷な気候のため米の栽培に適さないところが多い。こうした山間地では小麦や蕎麦が多く栽培され、1日1回はその粉を使った食事をつくって食べたといわれ、米の代わりとして先人の食を支えました。



七草粥ってなあに？

1月7日に食べる、春の七草を具材とした塩味のお粥です。1年の無病息災を願って食べられています。また、お正月はご馳走が多いため、弱った胃を休めるとも言われています。保育園でも子どもたちにも食べやすく仕上げた七草粥を6日の給食で食べます。

- せり ●なずな ●すずな
- すずしろ ●ごぎょう
- はこべら ●ほとけのざ



「おせち料理」のおはなし

おせち料理は【お節供】が略されたもので現在では正月の節句料理のことを言います。お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

昆布巻き…よろこぶ

田作り…豊作 だて巻き…教養

黒豆…マメ(健康)に暮らせる

数の子…子宝に恵まれる

栗きんとん…財産に恵まれる

松風焼き…素直に生きる ごぼう…細く長く幸せに



～1月 旬の食材～

野菜:かぶ カリフラワー キャベツ 小松菜
せり 蓮根 大根 菜の花 葱 白菜
ほうれん草 水菜 セロリ

果物:りんご オレンジ みかん
魚 :さば たら ぶり



☆たんじょうびメニュー☆

うさぎさんごはん

れんこんバーグ

スパゲティサラダ

小松菜の味噌汁

<おやつ>

フルーツロール

麦茶





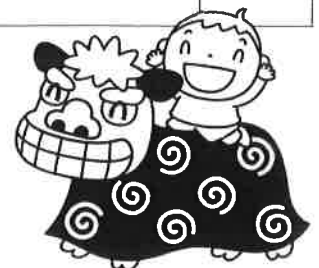
令和5年 1月献立



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 18	水	牛乳 乳児用菓子	わかめ煮麺 かぼちゃサラダ りんご	牛乳 五目御飯 (アルファ米)	冷麦 鶏肉 わかめ 大根 人参 椎茸 玉ねぎ かぼちゃ りんご かつおだし こんぶだし めんつゆ 醤油 マヨネーズ 塩 三温糖 牛乳 アルファ米	乳:423kcal 幼:542kcal
5 19	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 煮魚 白菜の和風サラダ みかん 大根の味噌汁	牛乳 きな粉マカロニ	精白米 米粒麦 くるむつ 白菜 人参 もやし かつお節 みかん 大根 玉ねぎ 小松菜 油揚げ 醤油 かつおだし 三温糖 みりん 酒 酢 ごま油 めんつゆ 味噌 こんぶだし マカロニ きな粉	乳:395kcal 幼:536kcal
7 21	土	牛乳 乳児用菓子	鶏の炊き込みごはん 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ 大根 醤油 三温糖 かつおだし みりん 味噌 こんぶだし	乳:346kcal 幼:421kcal
10 23	火月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 魚の野菜あんかけ ごぼうのマヨごまサラダ 水菜の味噌汁	牛乳 もちもちドーナツ	精白米 米粒麦 すけそうだら 玉葱 人参 椎茸 ごぼう キャベツ 水菜 大根 絹豆腐 白玉粉 小麦粉 ベーキングパウダー ヨーグルト 醤油 三温糖 酒 みりん かつおだし こんぶだし 味噌 マヨネーズ ごま 片栗粉 油	乳:414kcal 幼:528kcal
12 26	木	牛乳 乳児用菓子	豆パン バーベキューチキン かぶのサラダ りんご 菜の花のシチュー	牛乳 みそ焼きごはん	豆パン 鶏肉 かぶ きゅうり りんご 菜の花 人参 じゃが芋 玉葱 精白米 牛乳 豆乳 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 酢 塩 こんぶだし シチュー粉 味噌 みりん 醤油 油	乳:431kcal 幼:551kcal
13 25	金水	牛乳 乳児用菓子	チキンカレー カリフラワーサラダ オレンジ	牛乳 ごまクッキー	精白米 米粒麦 鶏肉 人参 じゃがいも 玉葱 ほうれん草 カリフラワー キャベツ コーン オレンジ 小麦粉 無塩バター 牛乳 カレールウ 豆乳 酢 塩 こんぶだし 三温糖 ごま	乳:410kcal 幼:523kcal
14 28	土	牛乳 乳児用菓子	カレー煮麺 青のりポテト	牛乳 せんべい	冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 椎茸 キャベツ じゃがいも 青のり カレー粉 めんつゆ 醤油 こんぶだし 塩 牛乳 せんべい	乳:307kcal 幼:395kcal
16 30	月	牛乳 乳児用菓子	クリームスパゲティ みかんサラダ 根菜スープ	牛乳 ふかし芋	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ほうれん草 さつまいも 牛乳 コンソメ 塩 酢 三温糖 油 こんぶだし 無塩バター 生クリーム	乳:467kcal 幼:575kcal
17 27	火金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 白身魚フライ ささみのサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 おやき	精白米 米粒麦 ほき ささみ キャベツ 人参 きゅうり 白菜 しめじ 玉ねぎ 薄力粉 強力粉 かぼちゃ 油 パン粉 塩 酒 酢 塩 三温糖 こんぶだし かつおだし 味噌 牛乳	乳:377kcal 幼:482kcal
20 31	金火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ かぶの味噌汁	麦茶 いちごの クリームサンド	精白米 米粒麦 木綿豆腐 葱 生姜 切干大根 小松菜 人参 ツナ缶 かぶ キャベツ いちご 食パン 生クリーム 味噌 片栗粉 鶏がらだし 酢 醤油 ごま油 かつだし こんぶだし 三温糖	乳:389kcal 幼:456kcal
24	火	牛乳 乳児用菓子	中華風炊き込みごはん 厚揚げと鶏肉のケチャップあん のり和え ワンタンスープ	牛乳 シュガートースト	精白米 もち米 人参 椎茸 えのき ごぼう 厚揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 のり 餃子の皮 葱 食パン 醤油 鶏がら 酒 みりん ケチャップ 三温糖 中華だし 塩 かつおだし めんつゆ 牛乳	乳:457kcal 幼:567kcal
七草 6	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 大根葉 かぶ葉 水菜 鶏肉 里芋 人参 椎茸 れんこん 筍 絹さや 大根 三つ葉 かぶ かまぼこ 牛乳 さつまいも 栗甘露煮 醤油 塩 鶏がらだし 三温糖 酒 みりん かつおだし	乳:246kcal 幼:315kcal
誕生会 11	水	牛乳 乳児用菓子	うさぎさんごはん れんこんバーグ スパゲティサラダ 小松菜の味噌汁	麦茶 フルーツロール	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ れんこん 木綿豆腐 パン粉 でんぶ スパゲティ キャベツ 人参 ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 大根 油揚げ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 生クリーム 三温糖 無塩バター いちご もも缶 みかん缶 麦茶	乳:404kcal 幼:5074kca

* 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5年 1月夕食献立



日付	曜日	献立	主な食材
4 18	水	ツナごはん かぼちゃの味噌汁	精白米 ツナ缶 かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ 醤油 かつおだし みりん 酒 味噌 こんぶだし
5 19	木	あんかけ煮麺 大根金平	冷麦 鶏肉 白菜 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 大根 醤油 かつおだし こんぶだし めんつゆ ごま油
6	金	炊き込みごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 れんこん ごぼう キャベツ 大根 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし 味噌
10 23	火 月	炒飯風 中華スープ	精白米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 椎茸 ごぼう キャベツ 大根 中華だし 鶏がら 塩 醤油 三温糖 ごま油
11 24	水 火	そぼろかけご飯 味噌汁	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 醤油 三温糖 みりん かつおだし 味噌 こんぶだし
12 26	木	ごまごはん 鶏団子スープ	精白米 ごま 鶏挽肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 塩 中華だし 醤油
13 25	金 水	かしわ煮麺 青のりポテト	冷麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 じゃがいも 青のり 醤油 めんつゆ かつおだし こんぶだし 塩
16 30	月	さつまいもごはん 鶏汁	精白米 さつまいも 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ ごぼう 大根 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし 味噌
17 27	火 金	焼き鳥丼 味噌汁	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 醤油 三温糖 酒 みりん かつおだし こんぶだし 味噌
20 31	金 火	ピラフ コンソメスープ	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 かぶ コンソメ 塩 醤油 バター

※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5年 1月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
4 18	水	あんかけ煮麺 かぼちゃの煮物	粥 白和え (18日:おかか和え)	冷麦 木綿豆腐(18日:鶏挽肉) 人参 大根 玉ねぎ キャベツ おかか 精白米 かぼちゃ
5 19	木	粥 煮魚 味噌汁	粥 白菜スープ	精白米 カレイ 大根 玉ねぎ 白菜 小松菜 おかか
6	金	七草粥風 ささみのサラダ すまし汁	粥 さつまいもの煮物	精白米 かぶの葉 鶏ささみ 人参 かぶ 大根 さつまいも おかか
10 23	火 月	粥 魚のとろとろ煮 大根の味噌汁	粥 人参サラダ	精白米 鮭(23日:カレイ) 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ のり じゃがいも
12 26	木	パンスティック おいものそぼろあん スープ	粥 かぶのあったか煮	食パン 鶏挽肉 かぶ 玉ねぎ 人参 精白米 キャベツ おかか
13 25	金 水	粥 チキン煮込み ミルクスープ	粥 ほうれん草のだし煮	精白米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 じゃがいも のり おかか 粉ミルク
16 30	月	そばろうどん 根菜の煮物	粥 スイートサラダ	冷麦 鶏挽肉 さつまいも 人参 大根 キャベツ 精白米 おかか
17 27	火 金	粥 鮭の煮物 味噌汁	粥 白菜のうま煮	精白米 鮭 人参 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 おかか のり
20 31	金 火	粥 お豆腐バーグ 野菜スープ	パンスティック かぶのそぼろあんかけ	精白米 鶏挽肉 かぶ 人参 キャベツ 木綿豆腐 玉ねぎ おかか 片栗粉
24	火	粥 鶏肉のあおさ煮 味噌汁	粥 キャロットサラダ	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ のり
誕生会 11	水	人参粥 クリーム煮 スープ	粥 肉団子の野菜あん	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 小松菜 粉ミルク おかか 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)