

# 令和2年1月 献立表

## 香住ヶ丘保育園

日 曜	昼 食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる
4 18 土	味噌ラーメン ヨーグルト	牛乳 キウイ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き豚 鶏卵 米みそ 鳥がらだし 含脂加糖ヨーグルト	中華めん すりごま 中華スープの素 ごま油 ビスケット	キウイフルーツ もやし にんじん 青ねぎ しょうが
6 20 月	麦ごはん 鶏肉と大根のカレー汁 三平汁	牛乳 りんご	スキムミルク 米粉蒸しケーキ	牛乳 鶏肉 鮭(角切り) 昆布だし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油	りんご だいこん にんじん すじなし いんげん たまねぎ キャベツ 青ねぎ
7 21 火	麦ごはん 清汁 魚の塩焼き かぼちゃとしいんげんの煮物 かむかむ海藻サラダ	牛乳 いちご	七草がゆ	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 魚 カットわかめ しらす干し 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 砂糖(三温糖) ごま油	いちご たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ すじなし いんげん 切干だいこん キャベツ にんじん 七草 はくさい だいこん
8 22 水	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 かき玉みそ汁	牛乳 バナナ	豆乳 黒ごまとチーズ入り クッキー	牛乳 がんもどき 鶏卵 鶏肉 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 粉チーズ	精白米 麦 植物油 ごま油 中華スープの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 バター 黒ごま	バナナ にんじん たけのこ セリー さや いんげん 乾しいたけ しいたけ だまねぎ もやし ほうれんそう
9 23 木	パン 豚カツ レタス 野菜スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 プロセスチーズ 豚肉 鶏卵 鳥がらだし 脱脂粉乳	パン 小麦粉 卵 粉 揚げ油 じゃがいも せんべい	レタス キャベツ たまねぎ にんじん セリー パセリ りんご
10 24 金	麦ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 パイン缶	ぜんざい いりいりこ	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 魚 粉チーズ 竹輪 あずき 煮干し	精白米 麦 小麦粉 卵 粉 マヨネーズ 植物油 すりごま ごま油 さつまいも 砂糖(三温糖)	パインアップル(缶) だいこん たまねぎ マッシュルーム(缶) パセリ ごまつな にんじん
11 25 土	きのこのスープスパゲティ みかん	牛乳 黄桃缶	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 鳥がらだし コンソメ	スパゲティ 植物油 マーガリン 小麦粉 丸ボーロ	もも(缶) えのきたけ たまねぎ しめじ にんじん パセリ みかん
27 月	麦ごはん だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク みそ万十	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かつお 昆布だし ロースハム 脱脂粉乳 米みそ	精白米 麦 花麩 さといも 片栗粉 砂糖(三温糖) ごま油 小麦粉 砂糖 甘納豆(あずき)	バナナ こんにやく にんじん れんこん ごぼう さや いんげん 乾しいたけ カリフラワー ブロッコリー
14 28 火	パン ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー はくさいと鶏肉のスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳 鶏卵 ウィナーソーセージ 鳥がらだし 鶏肉 脱脂粉乳 きな粉	せんべい 卵 じゃがいも 植物油 片栗粉 黒砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー はくさい パセリ
15 29 水	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め サラダ菜 春雨のみそ汁	牛乳 みかん	豆乳 ボンデケーキ	牛乳 豚肉 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米 麦 植物油 はるさめ じゃがいも 白玉粉 小麦粉 砂糖(三温糖) 揚げ油	みかん たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ 青ねぎ サラダ菜
16 30 木	シーチキンごはん ポトフ 洋風白酢和え	牛乳 パイン缶	スキムミルク オートミールマフィン	牛乳 まぐろ油漬(缶) 牛肉 鳥がらだし コンソメ 木綿豆腐 えび 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも マヨネーズ 砂糖(三温糖) オートミール 小麦粉 マーガリン	パインアップル(缶) にんじん キャベツ たまねぎ だいこん セリー きゅうり ユーン、ホール(缶) りんご 干しぶどう
31 金	麦ごはん 清汁 魚の香味焼き ほうれんそうの五目炒め	牛乳 ウエハース	スキムミルク レモンドーナツ	牛乳 煮干しだし 白身魚 鶏卵 ロースハム 脱脂粉乳	ウエハース 精白米 麦 白玉ふ 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 小麦粉 バター 揚げ油	生しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん レモン果汁
17 金	赤飯 三つ葉のかき玉汁 豆腐入り松風焼き 黒豆 ぼんかん おからポテトサラダ ミノマト	牛乳 ウエハース	りんごジュース シュークリーム	牛乳 小豆 鶏卵 ベーコン かつお 昆布だし 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ 黒豆 おから	ウエハース 精白米 もち米 黒ごま 卵 粉 かりんとう 砂糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ りんごジュース	みつば 根深ねぎ にんじん しょうが きゅうり ミノマト ぼんかん

### 「早く食べなさい」と言っていますか?

子どもにとっては、「自分で食べる」のが何より大切で楽しいこと。まだ食べる練習段階なので、こぼしたり時間がかかったりするの当然です。おいしく食べる為の助言や援助は必要ですが、「早く食べなさい」という指示や命令は、子どもの力になりません。子どもは言われたことに応えようとする為、結果的にかまわずにまる飲みしたり、よく味わわないまま食べ終えたりしてしまうこともあります。自分のペースで食べられるように見守ってあげましょう。



### ★新レシピの紹介 「かむかむ海藻サラダ」

材料(5人分)

- カットわかめ……40g      砂糖……小さじ2
- 切干だいこん……12g      酢……大さじ1/2強
- キャベツ……90g      醤油……小さじ1
- 人参……25g      ごま油……小さじ1
- しらす干し……12g

作り方

- ①砂糖、酢、醤油、ごま油を合わせてドレッシングを作る。
- ②わかめは水で戻し、熱湯をかけておく。
- ③切干大根はぬるま湯で戻し、2、3cmに切って、ゆでてしぼる。
- ④キャベツ、人参は千切りにしてゆでてしぼる。
- ⑤しらす干しは熱湯をさっとかけておく。
- ⑥食材が冷めたら、①で和える。



誕生会 17日  
食育 27日

