

幼保 1 月基本献立について

皆さまお疲れ様です。

1 月基本献立についてお知らせいたします。



☆1 月の献立テーマ

『伝統の食事を知ろう。食生活を見直そう。』

食生活を見直し、改善していこう

普段の食生活を振り返ると、自分の好きなものばかり食べていませんか？バランスの良い食事を、1 日 3 食規則正しく食べることは「健康なからだ」をつくる基本です。そのために食生活を見直すことはとても大切です。

食生活改善のポイントとして、①朝食を必ず食べる ②野菜を積極的に食べる ③塩分を控えるために ④糖質・脂質は控えめに、があげられます。将来生活習慣病にならないためにも、幼児期からしっかり意識していきましょう。また、主食の炭水化物だけ、おかずのタンパク質だけなど偏った食事ではなく、主食・主菜・副菜・汁物をしっかり揃えるようにしましょう。

1 月の『二十四節気』は、1 月 6 日（土）の【小寒】（しょうかん）と 1 月 20 日（土）の【大寒】（だいかん）です。

【小寒】1 月 6 日頃からの本格的な冬の時節

小寒に入ることを「寒の入り」ともいい、小寒から節分までの約 1 か月を「寒の内」（寒中）といって厳しい寒さが続く時季になります。新年の挨拶状は小寒を過ぎると「寒中見舞い」となります。また、1 月 7 日（人日の節供）は人を大切にする日として、1 年の健康と無病息災を願い、七草粥を食べます。もともとの日本の風習と中国の風習が混じり合い、現在まで伝わる行事となっています。

【大寒】1 月 20 日頃からの 1 年で最も寒い時節

大寒とは、1 年で最も寒い季節です。「寒仕込み」といって、寒気を利用した食べ物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込むのに最もよい時季とされています。沢の水が凍りつく一方で、北国では真冬ながらふきのとうの芽が顔を出し、南国では柳が芽吹いて春の兆しも見られ始めます。だんだんと日も長くなってきて、“三寒四温”という言葉のように、寒さと温かさを繰り返し春へ向かう時季でもあります。

☆1 月の旬食材

大根・白菜・ごぼう・里芋・かぶ・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・チンゲン菜・カリフラワー・春菊・水菜・アボカド・りんご・みかん・いちご・いよかん・レモン・さわか・ぶり・たら・鮭・いわし・・・など。

☆給食で提供される旬食材☆

大根・白菜・ごぼう・里芋・かぶ・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・チンゲン菜・水菜・りんご・みかん・ぶり・たら・鮭

☆1月5日(金) 二十四節気『小寒(1/6)』献立

- 昼食 ・ 鮭とごぼうのご飯
・ すまし汁
・ 松風焼き
・ 紅白なます
・ りんご



おせち料理の由来

お正月といえば思い起こすのがおせち料理です。料理一つ一つに由来があります。松風焼きは、表面にけしの実を振り焼き上げたものです。しかしその裏面には何もついていないので、「裏が無い」、つまり「隠し事が無く正直な様子」を表し、この一年悪いことをせず、真っすぐに生きていこうという願いが込められています。紅白なますは、紅白の水引をイメージし細く切った人参と大根で表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。かつては、生魚や肉を細かく刻んで、調味料で和えたものを「なます」と呼んだそうですが、徐々に生魚と野菜を味付けしたものになり、やがて野菜のみを酢で味付けしたものをなますと呼ぶようになりました。

午後おやつ 〈七草は1/7(日)〉

- ・ 七草粥



☆1月11日(木) 鏡開き献立

- 午後おやつ ・ おしるこ



☆1月19日(金) 二十四節気『大寒(1/20)』献立

- 昼食 ・ 人参としらすの混ぜご飯
・ 具沢山味噌汁
・ 鶏肉の塩焼き
・ 小松菜とさつま揚げの煮浸し
・ みかん





1月 献立表



令和6年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4	木	牛乳	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	水 カレールー 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
5	金	牛乳	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます りんご 麦茶	七草粥 小麦茶	鮭 高野豆腐 鶏肉 味噌 煮干し 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ わかめ りんご 玉ねぎ 人参 青のり 大根 干しご 小松菜 かぶ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
6	土	牛乳	ご飯 コンソメスープ 豚肉とじゃが芋の味噌煮 もやしナムル パナナ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	切干大根 キャベツ コーン 人参 グリーンピース もやし パナナ	水 チキンスープの素 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
9	火	牛乳	五目うどん かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	しらすおにぎり 小麦茶	豚肉 ロースハム チーズ しらす 煮干し 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 米	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
10	水	牛乳	玄米入りご飯 冬野菜のスープ 豚肉のバーベキューソース炒め 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご ブロッコリー もやし コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11	木	牛乳	ふりかけご飯 すまし汁 干草焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	【練開き】おしるこ 麦茶	ふりかけかつお 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 小豆 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 もち米	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 チンゲン菜 大根 グリーンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
12	金	牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ 麦茶	ポップコーン 牛乳	厚揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 砂糖 油 ポップコーン	干しいたけ 玉ねぎ たら 昆布 キャベツ きゅうり 人参 キャベツ コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん チキンスープの素 麦茶
13	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜のお浸し チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 せんべい	干しいたけ えのき じゃ じゃ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 チンゲン菜 りんごジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15	月	牛乳	ご飯 味噌汁 コロケ なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 牛乳	米 コロケ 油 フルーツパン	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 人参 ねぎ ほうれん草 オレンジ	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
16	火	牛乳	野菜パン コンソメスープ ブロッコリーオムレツ キャベツのマリネ みかん 麦茶	塩昆布おにぎり 小麦茶	鶏卵 ベーコン 煮干し 牛乳	野菜パン じゃが芋 砂糖 無塩バター 油 米	コーン 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 パセリ みかん 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17	水	牛乳	ご飯 味噌汁 ぶり大根 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 ぶり 納豆 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり グレープフルーツ レーズン	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
18	木	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め チーズ入りマカロニサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ねぎせんべい 麦茶	木綿豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	干しいたけ わかめ えのき じゃ 昆布 玉ねぎ しょうが グリーンピース キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー 長ねぎ	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
19	金	牛乳	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 さつま芋 砂糖	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん 寒天	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20	土	牛乳	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 せんべい	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
22	月	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ポテトサラダ ジョア 麦茶	ほうれん草の和風スパゲ ティ 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 ジョア 牛乳	米 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 白菜 グリーンピース きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 焼きのり	水 万能つゆ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
23	火	牛乳	ご飯 コンソメスープ 和風チキンローフ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 小麦茶	鶏肉 木綿豆腐 煮干し 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	南瓜 人参 エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
24	水	牛乳	麦ご飯 味噌汁 車麩ちゃんぷる ひじきとれんごんの煮物 パナナ 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押し麦 車麩 油 さつま芋	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 玉ねぎ ピーマン ひじき れんごん 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
25	木	牛乳	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 麦茶	味噌 たら 牛乳	米 片栗粉 油 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	干しいたけ キャベツ えのき じゃ 万能ねぎ 昆布 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
26	金	牛乳	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーとツナの和え物 りんご 麦茶	ショートブレッド 牛乳	味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳	米 もちきび 黒米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし りんご	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
27	土	牛乳	ご飯 もやしスープ ホイコーロー ピーマンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉がけ せんべい 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ピーマン せんべい	もやし 人参 キャベツ ピーマン しょうが にんにく きゅうり アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
29	月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ りんご 麦茶	かぼちゃ茶巾 小麦茶	味噌 鶏肉 煮干し 牛乳	米 小切麩 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
30	火	牛乳	ゆかりご飯 味噌汁 しらすの玉子とじ ちくわの天ぷら グレープフルーツ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 しらす 鶏卵 焼き竹輪 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 片栗粉 砂糖 いちごジャム	ゆかり 干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
31	水	牛乳	カレーうどん 野菜炒め ヨーグルト 麦茶	ケチャップライス 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 米 無塩バター	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 ブロッコリー もやし コーン ピーマン	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールー 塩 水 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	622	21.8	17.3	270	1.6
幼児 平均量	590	21.4	16.3	269	1.6
乳児 目標量	501	17.5	13.9	225	1.5
乳児 平均量	502	18.2	14	248	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



1月 献立表【完了期】



令和6年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4	木	牛乳	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 薄力粉	キャベツ 人参 バセリ 玉ねぎ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5	金	牛乳	【小寒】鮭軟飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます りんご(加熱) 麦茶	七草粥 麦茶	牛乳 鮭 高野豆腐 鶏肉 味噌	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 りんご 小松菜 かぶ	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 麦茶
6	土	牛乳	軟飯 コンソメスープ 豚肉とじゃが芋の味噌煮 もやしナムル パナナ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	切干大根 キャベツ コーン 人参 グリーンピース もやし パナナ	水 チキンスープの素 塩 みりん 料理酒 麦茶 こいちしようゆ 麦茶
9	火	牛乳	五目うどん かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	牛乳 豚肉 チーズ しらす	うどん ノンエッグマヨネーズ 米	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グリーンピース	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
10	水	牛乳	軟飯 冬野菜のスープ 豚肉のりんごソース炒め 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン りんご ブロッコリー もやし コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 みりん 料理酒 麦茶 こいちしようゆ 麦茶 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11	木	牛乳	ふりかけ軟飯 すまし汁 干草焼き ふるふき大根 りんご(加熱) 麦茶	蒸しパン 麦茶	牛乳 ふりかけかつお 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 チンゲン菜 大根 グリーンピース りんご	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
12	金	牛乳	軟飯 味噌汁 かれののみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 厚揚げ 味噌 かれない	米 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ほうれん草 キャベツ コーン パナナ	水 こいちしようゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
13	土	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜のお浸し チーズ 麦茶	りんごゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ	米 さつま芋 油 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ えのき茸 わかめ 昆布 大根 人参 白菜 チンゲン菜 りんごジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
15	月	牛乳	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌	米 コロッケ 油 フルーツパン	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 人参 なめ茸 ほうれん草 オレンジ	水 中濃ソース こいちしようゆ 麦茶
16	火	牛乳	野菜パン コンソメスープ ブロッコリーオムレツ キャベツのマリネ みかん 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	牛乳 鶏卵 かつお節	野菜パン じゃが芋 砂糖 無塩バター 油 米	コーン 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 バセリ みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいちしようゆ
17	水	牛乳	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 かれい 納豆	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 大根 万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり グレープフルーツ レーズン	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
18	木	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉の炒め物 チーズ入りマカロニサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ねぎせんべい 麦茶	牛乳 木綿豆腐 味噌 豚肉 チーズ	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	干しいたけ わかめ えのき茸 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー 長ねぎ	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
19	金	牛乳	【大寒】人参としらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の煮浸し みかん 麦茶	芋ようかん 牛乳	牛乳 しらす 味噌 鶏肉	米 さつま芋 砂糖	人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん 寒天	万能つゆ 料理酒 水 こいちしようゆ みりん 麦茶
20	土	牛乳	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ りんごソース	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
22	月	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ポテトサラダ りんご(加熱) 麦茶	ほうれん草の和風スバゲ ティ 麦茶	牛乳 高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ スバゲティ	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 白菜 グリーンピース きゅうり りんご 玉ねぎ ほうれん草 焼きのり	水 万能つゆ 塩 麦茶 こいちしようゆ みりん
23	火	牛乳	軟飯 コンソメスープ 和風チキンロフ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	南瓜 人参 エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
24	水	牛乳	軟飯 味噌汁 車麩チャップルー ひじきの煮物 パナナ 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵	米 車麩 油 さつま芋	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ ピーマン ひじき 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
25	木	牛乳	軟飯 味噌汁 たららの煮付け トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 味噌 たら	米 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 赤ちゃんせんべい	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
26	金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーとツナの和え物 りんご(加熱) 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 かつおフレーク	米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし りんご	水 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27	土	牛乳	軟飯 もやしスープ 豚肉の味噌炒め ピーマンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉がけ 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 豚肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 ビーフン 赤ちゃんせんべい	もやし 人参 キャベツ ビーマン きゅうり アガー	水 チキンスープの素 万能つゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
29	月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ りんご(加熱) 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 小切麩 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ りんご 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶
30	火	牛乳	おかか軟飯 味噌汁 しらすの玉子とじ ふかしさつま芋 グレープフルーツ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 かつお節 高野豆腐 味噌 しらす 鶏卵	米 じゃが芋 油 さつま芋 薄力粉 砂糖 いちごジャム	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	こいちしようゆ 水 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
31	水	牛乳	肉野菜うどん 野菜炒め ヨーグルト 麦茶	ケチャップライス 麦茶	牛乳 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 油 砂糖 米 無塩バター	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 ブロッコリー もやし コーン ピーマン	料理酒 こいちしようゆ みりん 塩 水 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目分量	0				
平均量	373	13.8	10.5	182	1.1

☆圖の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
4	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
5	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	かぶおじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	かぶおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鮭とかぶの煮物
6	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	キャベツおじや	お粥 スープ 高野豆腐とじゃがいものだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 高野豆腐とじゃがいもの味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
9	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	人参おじや	お粥 スープ お麩と野菜入りくたくたうどん かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 お麩と野菜入りの煮込みうどん かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
10	水	お粥 スープ 豆腐ペースト フロッキーペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 豆腐とかぶのだし煮 フロッキーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とかぶの煮物 フロッキーの煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋のケチャップ煮
11	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
12	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かれないペースト	キャベツおじや	お粥 スープ かれないとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれないとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
13	土	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
15	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物
16	火	お粥 スープ フロッキーペースト じゃが芋ペースト	キャベツおじや	野菜パン粥 スープ 鶏ささみとフロッキーのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	野菜パン スープ 鶏ささみとフロッキーのケチャップ 煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
17	水	お粥 スープ 人参ペースト かれないペースト	白菜おじや	お粥 スープ かれないと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれないと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろと白菜のミルク煮
18	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
19 金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 大根のだし煮	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 チーヌ入りさつま芋団子
20 土	お粥 スープ キャバツペースト 人参ペースト	お粥 スープ お糎とキャバツのだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ お糎とキャバツのだし煮	玉ねぎおじや ヨーグルト	軟飯 スープ お糎とキャバツの味噌煮 スティック人参	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト
22 月	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ かれいと人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ
23 火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャバツのだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ 豆腐とキャバツのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャバツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 しらすとかぼちゃの煮物
24 水	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ お糎と人参のだし煮 白菜のだし煮	お粥 スープ お糎と人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お糎と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと小松菜の煮物
25 木	お粥 スープ キャバツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャバツのだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ 鶏ささみとキャバツのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャバツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと大根のミルク煮
26 金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとブロッコリーの煮物
27 土	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ しらすと人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 お糎とキャバツの煮物
29 月	お粥 スープ キャバツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャバツのだし煮 小松菜のだし煮	お粥 スープ 鶏ささみとキャバツのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャバツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 チーヌ入りかぼちゃ団子
30 火	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
31 水	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと野菜入りたくたくうどん ブロッコリーのだし煮	お粥 スープ 鶏そぼろと野菜入りたくたくうどん ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん ブロッコリーの煮物	軟飯 お糎と人参の煮物

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいがちですが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7~8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなることがあります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなります。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食や、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。





1月 献立表【補食・夕食】



令和6年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 木	ご飯 味噌汁 お麩のチャンプルー キャベツのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 かつお節	米 じゃが芋 小切葱 油	干しいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
5 金	豚肉の和風スパゲティ コンソメスープ ポテトサラダ 麦茶	ミニ豚肉の和風スパゲ ティ 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 コーン	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 チキンスープの素 麦茶
6 土	ご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き 切干大根の和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 かれない	米 砂糖	干しいたけ キャベツ もやし 昆布 切干大根 人参 コーン わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
9 火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 高野豆腐とひじきの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉 高野豆腐	米 油 せんべい	干しいたけ 南瓜 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース ひじき 人参 小松菜 りんご	水 万能つゆ 料理酒 麦茶
10 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 昆布 ほうれん草 人参 かぶ 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
11 木	ご飯 味噌汁 猪肉炒め 白菜サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 昆布 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
12 金	鶏そぼろ丼 味噌汁 春雨の酢の物 麦茶	ミニ鶏そぼろ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖 油 小切葱 春雨	ほうれん草 干しいたけ キャベツ 昆布 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
13 土	ご飯 すまし汁 たらの味噌煮 さつま芋炒め 麦茶	しらすご飯 麦茶	たら 味噌 しらす	米 砂糖 さつま芋 油	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 人参 ピーマン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
15 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツの和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 キャベツ 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
16 火	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ マッシュポテト 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鮭	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ 人参 昆布 キャベツ コーン オレンジ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
17 水	ご飯 すまし汁 厚揚げと野菜の炒め物 味噌和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	厚揚げ 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 麦茶
18 木	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ さやいんげん もやし ゆかり	水 万能つゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
19 金	ご飯 野菜スープ マーボー春雨 大根サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 春雨 油 砂糖 片栗粉	白菜 小松菜 人参 しょうが にんにく 大根 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
20 土	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 かぼちゃのマヨ和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切葱 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 南瓜 人参 コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
22 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のねぎ焼き 白菜のお浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油	干しいたけ 人参 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
23 火	ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼き チンゲン菜ときのこの和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 たら	米 薄力粉 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 チンゲン菜 しめじ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
24 水	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌焼き 甘酢和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	赤魚 味噌	米 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 昆布 白菜 人参	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
25 木	ご飯 コンソメスープ 豚肉のソース炒め フレンチサラダ 麦茶	しらすご飯 麦茶	豚肉 しらす	米 油 砂糖	大根 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
26 金	ご飯 味噌汁 かれないの香味焼き 大根の煮物 麦茶	黄のりご飯 麦茶	味噌 かれない	米	干しいたけ もやし わかめ 昆布 しょうが 大根 人参 ほうれん草 青のり	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 塩
27 土	焼き鶏丼 味噌汁 もやしのサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ	焼きのり 干しいたけ キャベツ 昆布 もやし 人参 コーン わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
29 月	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 春雨の和え物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 砂糖 春雨 油	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
30 火	ご飯 コンソメスープ さわらの味噌焼き 白菜サラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	さわら 味噌	米 砂糖 油	人参 ほうれん草 万能ねぎ 白菜 ゆかり	水 チキンスープの素 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
31 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ビーフンのマヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 ビーフン ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ もやし 昆布 にんにく しょうが キャベツ 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 目標量					
食 平均量	463	16.5	9.1	73	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

ぱくぱく だより

2024年
1月号



今年も残すところあとわずかになりました。本年もありがとうございました。新しい年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

お正月と言えばおせちを思い浮かべます。おせち料理は元々神様にお供える料理であり、食べることで新しい年の幸せや健康を願うという意味が込められています。重箱に詰める際は、品数を縁起の良い奇数にするのが良いとされています。黒豆、数の子、田作りは「三つ肴（みつざかな）」といい、欠かせない料理です。おせち料理を用意する際は、参考にしてみてください。



こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小寒 (しょうかん) 1月6日頃

寒さが加わるという意味で「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

大寒 (だいかん) 1月20日頃

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒気を利用して仕込む食べ物、凍り豆腐、寒天、酒、味噌などの寒仕込みの時期です。

松風焼き

《約4人分》

- ・鶏ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・人参 1/3本
- ・油 大さじ1/2
- ・パン粉 24g
- ・味噌 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・白いりごま 12g
- ・青のり 適宜



《作り方》

- ①玉ねぎと人参をみじん切りにします。
 - ②フライパンに油を引き、①を炒めて粗熱を取ります。
 - ③ボウルに②とごま以外の材料を合わせてよくこねます。
 - ④クッキングシートを敷いた天板に③を広げます。最後にごまを上からかけて、170～180℃のオーブンで15～20分焼きます。
 - ⑤粗熱を取り扇形に切り分けます。
- ☆お好みで青のりをのせます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



《毎月19日は食育の日です》



ローリングストック

～もしもに備えよう～



1月17日は「防災とボランティアの日」です。防災にも様々ありますが、中でも手軽に始められる防災としてローリングストックがあります。ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きして賞味期限が近いものから消費、消費した分を買い足すことです。これにより、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。非常食だけでなく、日頃から災害時でも使えるものをローリングストックとしてバランスよく備えることが大切です。

