



1月号

令和3年度  
石ヶ瀬保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく、楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日元気に過ごしていきましょう。

## 春の七草

1月7日の朝、7種類の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。

**せり**…新芽が競り合って育つため、競り勝つという意味が込められています。

**なずな**…通称ペンペン草。撫でると汚れを取り除くといわれており、解毒作用があります。

**ごきょう**…仏の体という意味で、咳やのどの痛みに効果があるといわれています。

**はこべら**…繁栄がはびこるという意味が込められています。昔から腹痛薬に使われています。

**ほとけのざ**…仏の座と書き、葉が地を這うように伸び、黄色い花を付ける姿からそう呼ばれています。

**すずな**…かぶのことで、神を呼ぶ鈴という意味があります。整腸作用があります。

**すずしろ**…大根のことで、汚れのない清白という意味があります。



12/15(水)ほし組さんと【みそ汁】を作りました！

「だしを飲んでみよう」をテーマに【煮干しだし】【かつおだし】をその場で煮だし、だし汁を作って飲み比べをしました。保育園では、みそ汁やすまし汁等は、煮干しとかつおの合わせだしを取って作っています。前日に煮干しを水に漬けるところからお手伝いしてもらい、だし汁の色の変化や匂いを楽しんでもらいました。かつおだし用のかつお節も、パクリとそのまま食べてかつお節を味わってみました。今回のみそ汁の具材は白菜・しめじ・玉ねぎです。具材の準備も子ども達と一緒にしました。出来上がったみそ汁は味見だけのつも「美味しい～！おかわり！」とたくさん食べてくれました。

子ども達の反応がとても楽しかったクッキングでした。



1/7(金)		
<b>新春お楽しみ会メニュー</b>		
昼食		
ごはん		
ぶりの照り焼き		
栗きんとん		
紅白なます		
花麩のすまし汁		
おやつ		
七草かゆ		
田作り・麦茶		



1/24（月）はお楽しみランチです。お弁当の持参をよろしくお願いします。



石ヶ瀬保育園

◎栄養価は以上児

**幼児食**

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
4	火		牛乳	ミートスパゲティー コールスローサラダ コンソメスープ りんご	スペゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、洋風だし、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、酢 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、洋風だし、しょうゆ りんご	ゆかりおにぎり 米、しそふりかけ いりこ 煮干し 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 455 Kcal たんぱく質 15.8 g
5	水		牛乳	炊き込みいなり さつまいもきんぴら 豚汁	米、砂糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、すりごま、のり さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、ごま 豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ	ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.3 g
6	木		牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜の磯辺和え 大根のすまし汁	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ はくさい、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ だいこん、えのきたけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	りんごの春巻きステイック りんご、砂糖、春巻きの皮、油 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 499 Kcal たんぱく質 15.4 g
7	金	新春お楽しみ会	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 栗きんとん 紅白なます 花数のすまし汁	米 ぶり、みりん、酒、しょうゆ さつまいも、砂糖、くり だいこん、にんじん、塩、砂糖、酢、だし汁 麸、しめじ、みづば、だし汁、塩、しょうゆ	七草かゆ 米、ななな、セリ、ごきょう、はこべら、ほとけのさ、すずな、すずしへ、塩 田作り 煮干し、砂糖、酒、しょうゆ、水、ごま 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 560 Kcal たんぱく質 19.1 g
8	土		麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、わかめ、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	オレンジゼリー 麦茶			エネルギー 293 Kcal たんぱく質 13.6 g
11	火		牛乳	ハヤシライス プロッコリーサラダ みかん	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ プロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、チーズ、塩、マヨネーズ みかん	さつまいもスコーン さつまいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 678 Kcal たんぱく質 16.4 g
12	水		牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	米 鶏肉、みりん、酒、しょうゆ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ さつまいも、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	牛乳→豆乳 みかんヨーグルト →みかんゼリー		エネルギー 418 Kcal たんぱく質 17.5 g
13	木		牛乳	肉うどん 五目豆 バナナ	うどん、豚肉、酒、みりん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、だし汁、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、だし汁 大豆、ひじき、しいたけ、にんじん、こんにゃく、だし汁、しょうゆ、砂糖 バナナ	おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ いりこ 煮干し 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 377 Kcal たんぱく質 15.4 g
14	金		牛乳	混ぜごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、にんじん、ごぼう、しゃもじ、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、ねぎ、塩、油 さば、塩 かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、みづば、だし汁、みそ	ホットケーキ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.3 g
15	土		麦茶	ツナスパゲティー チーズ	スペゲティ、ツナ水煮、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ チーズ	せんべい 麦茶	チーズ →バナナ		エネルギー 300 Kcal たんぱく質 8.8 g
17	月		牛乳	チキンカレーライス 切干し大根の中華サラダ りんご	米、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ 切り干し大根、きゅうり、にんじん、ツナ水煮、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 りんご	人参ジャムサンド 食パン、にんじん、りんご、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 人参ジャムサンド …食パン →パン		エネルギー 527 Kcal たんぱく質 16.6 g
18	火		牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あん ナムル キャベツのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、豆乳、パン粉、油、酒、砂糖、しょうゆ、塩、酢、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、砂糖、塩、しょうゆ、酢、ごま油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウインナーーゼージ、塩、洋風だし	さつまいもステイック さつまいも、油、砂糖、ごま 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 558 Kcal たんぱく質 17.3 g
19	水		牛乳	ごはん カレイの煮つけ プロッコリーのおかかマヨ和え かぶのみそ汁	米 かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 プロッコリー、にんじん、コーン、ちくわ、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ、ごま かぶ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、みそ	りんご蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、りんご、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 415 Kcal たんぱく質 18 g
20	木		牛乳	ロールパン スパニッシュオムレツ 青菜とツナのごまドレ和え わかめスープ	ロールパン 卵、豆乳、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、洋風だし、油、塩、バセリ、チーズ こまつな、にんじん、ひじき、ツナ水煮、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、わかめ、しめじ、だし汁、しょうゆ、塩	五平もち 米、みそ、砂糖、みりん、酒、ごま 麦茶	牛乳→豆乳 ロールパン →パン スパニッシュオムレツ →チーズなし	スパニッシュオムレツ →肉野菜炒め	エネルギー 444 Kcal たんぱく質 15.9 g
21	金		牛乳	ごはん 豚肉のすき焼き煮 コロコロサラダ キャベツのみそ汁	米 豚肉、豆腐、たまねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、ねぎ、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ じゃがいも、にんじん、コーン、油、酢、砂糖、塩 キャベツ、わかめ、だいこん、だし汁、みそ	黒豆ときな粉のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、黒豆、バター、砂糖、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳 黒豆ときな粉のケーキ …バター →マーブリン		エネルギー 589 Kcal たんぱく質 18.7 g
22	土		麦茶	かしわうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ チーズ	オレンジゼリー 麦茶	チーズ →バナナ		エネルギー 336 Kcal たんぱく質 17.6 g

24	月	お楽しみランチ	牛乳			ふかしいも さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 158 Kcal たんぱく質 4.2 g
25	火		牛乳	ごはん チキンのパン粉焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米 鶏肉、マヨネーズ、塩、パン粉、油 ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ かぶ、たまねぎ、麸、だし汁、塩、しょうゆ	バナナスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、バナナ、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 695 Kcal たんぱく質 21.6 g
26	水		牛乳	ごはん さわらのみそ煮 大根サラダ じゃがいものみそ汁	米 さわら、みそ、みりん、酒、砂糖 だいこん、にんじん、ツナ水煮、かいわれだいこん、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 シュガートースト 一豆乳パンケーキ		エネルギー 532 Kcal たんぱく質 24.7 g
27	木		牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごまあえ のつべい汁	米 凍り豆腐、卵、鶏肉、にんじん、しいたけ、みつば、だし汁、砂糖、しょうゆ ほうれん草、だし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま さといも、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ、片栗粉	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→豆乳 クッキー …バター 一マーガリン	高野豆腐の卵とじ …卵→豚肉	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 18.8 g
28	金	誕生会	牛乳	ごはん メンチカツ さつまいもサラダ レタスのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、キヤペツ、パン粉、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 さつまいも、ブロッコリー、にんじん、コーン、酢、塩、油 レタス、にんじん、ペーパン、水、洋風だし、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、豆乳生クリーム、いちご 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター 一マーガリン		エネルギー 611 Kcal たんぱく質 17.5 g
29	土		麦茶	ナポリタンスパゲティー みかん	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 みかん	せんべい 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 370 Kcal たんぱく質 12.6 g
31	月		牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ キャベツとハムのサラダ 大根のみそ汁	米 たら、たら、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、だし汁、おろししょうが、しょうゆ、砂糖、酒、塩、片栗粉 キャベツ、にんじん、ハム、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 だいこん、たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、みそ	豆腐ドーナツ 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 531 Kcal たんぱく質 21.4 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

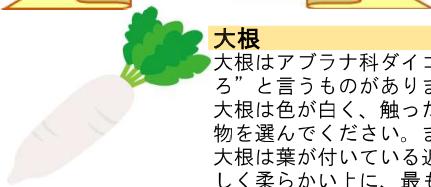
☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆マーガリン・パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

### 季節の食材

#### 大根



大根はアブラナ科ダイコン属の1年草で、古くから日本人になじみの深い野菜の一つですね。春の七草のひとつに“すずしろ”と言うものがあります、これは大根のことです。

大根は色が白く、触った時に硬く張りがありみずみずしい物、葉が付いている場合は、葉が活き活きとしやきっとしている物を選んでください。また、持った時にずっしりと重い物を選びましょう。

大根は葉が付いている近くの部分は、辛味が少なく硬めなので、サラダや炒め物に向いています。真ん中部分は、みずみずしく柔らかい上に、最も甘みがあるので、おでんやふろふきのような煮物にはこの部分が最もおいしいです。根の先に近い部分は辛味が強いので、おろしにするといいでしよう。また、マリネや和え物にも使えます。

#### はくさい



白菜の旬は10~2月頃の秋から冬にかけてです。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになります。旬の白菜は甘みが増して一層おいしくなります。白菜は、ずっしりと重みのあるものの方が巻きがしっかりしていておいしいといわれています。手に取ってみて、重たく感じるものを選びましょう。

丸ごと1玉の場合は、上部を押さえてみてふかふかしているものは避け、弾力があるものを選びます。これは葉先まで巻きがしっかりしている証拠です。

#### れんこん



レンコンは、蓮（はす）の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のようなので蓮の根=蓮根と言われるようになりました。蓮の若葉も食べられます。日本ではレンコンはおせち料理に欠かせない物となっていますが、それはレンコンの形状に理由があります。輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

レンコンはほぼ通年出荷されていますが、旬は収穫が始まる9月~10月の秋から、正月のおせち料理で最も需要が多い冬。秋口に出荷される新レンコンは柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬のものは粘りが出て甘味もまします。

#### みかん



おいしいみかんは、へたの切り口が小さく、果皮が濃いオレンジ色をしています。持ったときに重みがあり、果皮に張りがあるみかんは果汁が多くてジューシーなので、できれば実際に手にとってみると良いですね。

果実は、大きなみかんより、小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが甘いと言われています。果皮にすり傷があるのは問題ありませんが、果皮が日焼けしたみかんは、水分が抜けて味が落ちているものが多いので、避けましょう。


**完了期食**

石ヶ瀬保育園

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
4	火		牛乳	ミートスパゲティー コールスローサラダ コンソメスープ りんご煮	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、油、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、洋風だし、砂糖、塩、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、酢 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、洋風だし、しょうゆ りんご	ゆかりおにぎり 米、しそふりかけ 麦茶	牛乳→豆乳	
5	水		牛乳	炊き込みいなり さつまいもきんぴら 豚汁	米、砂糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、すりごま、のり さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、ごま 豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ	ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア 牛乳	牛乳→豆乳	
6	木		牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜の礪辺和え 大根のすまし汁	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリンピース、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ はくさい、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ だいこん、えのきたけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	りんごの春巻きスティック りんご、砂糖、春巻きの皮、油 牛乳	牛乳→豆乳	
7	金	新春お楽しみ会	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き さつまいもの茶巾 紅白なます 花麩のすまし汁	米 ぶり、みりん、酒、しょうゆ さつまいも、砂糖 だいこん、にんじん、塩、砂糖、酢、だし汁 麸、しめじ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	七草かゆ 米、なすな、せり、ごきょう、はこべら、ほだけのざ、すずな、すずしろ、塩 麦茶	牛乳→豆乳	
8	土		麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、わかめ、さき身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	オレンジゼリー 麦茶		
11	火		牛乳	ハヤシライス プロッコリーサラダ みかん	米、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、砂糖、ケチャップ プロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、チーズ、塩、マヨネーズ みかん	さつまいもスコーン さつまいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→豆乳	
12	水		牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	米 鶏肉、鶏肉、みりん、酒、しょうゆ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ さつまいも、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	牛乳→豆乳 みかんヨーグルト →みかんゼリー	
13	木		牛乳	肉うどん ひじきと大豆の煮物 バナナ	うどん、豚ひき肉、酒、みりん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁 大豆、ひじき、しいたけ、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 バナナ	おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ 麦茶	牛乳→豆乳	
14	金		牛乳	混ぜごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、にんじん、ごぼう、しめじ、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、ねぎ、塩、油 さば、塩 かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、みつば、だし汁、みそ	ホットケーキ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム 牛乳	牛乳→豆乳	
15	土		麦茶	ツナスパゲティー チーズ	スパゲティ、ツナ水煮、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ チーズ	ハイハイ 麦茶	チーズ →バナナ	
17	月		牛乳	ごはん ささみと野菜の煮物 切干し大根の中華サラダ りんご煮	米 ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 りんご	人参ジャムサンド 食パン、にんじん、りんご、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 人参ジャムサンド …食パン →パン	
18	火		牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あん ナムル キャベツのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、豆乳、パン粉、油、酒、塩、酢、酒、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、砂糖、塩、しょうゆ、酢、ごま油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩、洋風だし	さつまいもスティック さつまいも、油、砂糖、ごま 牛乳	牛乳→豆乳	
19	水		牛乳	ごはん カレイの煮つけ プロッコリーのおかかマヨ和え かぶのみそ汁	米 かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 プロッコリー、にんじん、コーン、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ、ごま かぶ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、みそ	りんご蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、りんご、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳	
20	木		牛乳	ロールパン スペニッシュオムレツ 青菜とツナのごまドレ和え わかめスープ	コッペパン 卵、豆乳、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、洋風だし、油、塩、バセリ、チーズ こまつな、にんじん、ひじき、ツナ水煮、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、わかめ、しめじ、だし汁、しょうゆ、塩	五平もち 米、みそ、砂糖、みりん、酒、ごま 麦茶	牛乳→豆乳 ロールパン →パン スペニッシュオムレツ →チーズなし	スペニッシュオムレツ →肉野菜炒め
21	金		牛乳	ごはん 豚肉のすき焼き煮 コロコロサラダ キャベツのみそ汁	米 豚肉、豆腐、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ じゃがいも、にんじん、コーン、油、酢、砂糖、塩 キャベツ、わかめ、だいこん、だし汁、みそ	黒豆ときな粉のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、黒豆、バター、砂糖、牛乳 牛乳	牛乳→豆乳 黒豆ときな粉のケーキ …バター →マーブリン	
22	土		麦茶	かしわうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ チーズ	オレンジゼリー オレンジゼリー 麦茶	チーズ →バナナ	

24	月	お楽しみランチ	牛乳	しらすうどん ツナじやが バナナ	うどん、ささ身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖 バナナ	ふかしいも さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳	
25	火		牛乳	ごはん チキンのパン粉焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米 鶏肉、マヨネーズ、塩、パン粉、油 ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ かぶ、たまねぎ、麸、だし汁、塩、しょうゆ	バナナスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、バナナ、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳	
26	水		牛乳	ごはん さわらのみそ煮 大根サラダ じゃがいものみそ汁	米 さわら、みそ、みりん、酒、砂糖 だいこん、にんじん、ツナ水煮、かいわれだいこん、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 シュガートースト →豆乳パンケーキ	
27	木		牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え のっつい汁	米 凍り豆腐、卵、鶏肉、にんじん、しいたけ、みつば、だし汁、砂糖、しょうゆ ほうれんそう、だし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま さといも、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ、片栗粉	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→豆乳 クッキー …バター →マーガリン	高野豆腐の卵とじ …卵一豚肉
28	金	誕生会議	牛乳	ごはん ハンバーグ さつまいもサラダ レタスのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、パン粉、塩 さつまいも、ブロッコリー、にんじん、コーン、酢、塩、油 レタス、にんじん、水、洋風だし、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、いちご 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター →マーガリン	
29	土		麦茶	ナポリタンスパゲティー みかん	スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ビーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 みかん	ハイハイ 麦茶	牛乳→豆乳	
31	月		牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ キャベツとハムのサラダ 大根のみそ汁	米 たら、たら、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、塩、片栗粉 キャベツ、にんじん、コーン、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 だいこん、たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、みそ	豆腐ドーナツ(ノンフライ) 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 牛乳	牛乳→豆乳	

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ペーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

### 季節の食材



#### 大根

大根はアブラナ科ダイコン属の1年草で、古くから日本人になじみの深い野菜の一つですね。春の七草のひとつに“すずしろ”と言うものがありますが、これは大根のことです。

大根は色が白く、触った時に硬く張りがありみずみずしい物、葉が付いている場合は、葉が活き活きとしゃきっとしている物を選んでください。また、持った時にずっしりと重い物を選びましょう。

大根は葉が付いている近くの部分は、辛味が少なく硬めなので、サラダや炒め物に向いています。真ん中部分は、みずみずしく柔らかい上に、最も甘みがあるので、おでんやふろふきのような煮物にはこの部分が最もおいしいです。根の先に近い部分は辛味が強いので、おろしにするとよいでしょう。また、マリネや和え物にも使えます。



#### はくさい

白菜の旬は10~2月頃の秋から冬にかけてです。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになります。旬の白菜は甘みが増して一層おいしくなります。白菜は、ずっしりと重みのあるものの方が巻きがしっかりしているといわれています。手に取ってみて、重たく感じるものを選びましょう。

丸ごと1玉の場合は、上部を押さえてみてふかふかしているものは避け、弾力があるものを選びます。これは葉先まで巻きがしっかりしている証拠です。



#### れんこん

レンコンは、蓮（はす）の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のようなので蓮の根=蓮根と言われるようになりました。蓮の若葉も食べられます。日本ではレンコンはおせち料理に欠かせない物となっていますが、それはレンコンの形状に理由があります。輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

レンコンはほぼ通年出荷されていますが、旬は収穫が始まる9月~10月の秋から、正月のおせち料理で最も需要が多い冬。秋口に出荷される新レンコンは柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬のものは粘りが出て甘味もまします。



#### みかん

おいしいみかんは、へたの切り口が小さく、果皮が濃いオレンジ色をしています。持ったときに重みがあり、果皮に張りがあるみかんは果汁が多くてジューシーなので、できれば実際に手にとってみると良いですね。

果実は、大きなみかんより、小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが甘いと言われています。果皮にすり傷があるのは問題ありませんが、果皮が日焼けしたみかんは、水分が抜けて味が落ちているものが多いので、避けましょう。



石ヶ瀬保育園

## 後期食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
4	火		ハイハイン 麦茶	ミートスパゲティー コールスローサラダ コンソメスープ りんご煮	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、油、ケチャップ、トマトピューレ、洋風だし、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、マヨネーズ、塩、酢 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、洋風だし、しょうゆ りんご	ゆかり軟飯 米、しそふりかけ 麦茶		
5	水		ハイハイン 麦茶	炊き込みいなり(軟飯) さつまいもきんぴら 豆腐のみそ汁	米、砂糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、すりごま、のり さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、ごま 豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ	豆乳蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 麦茶		
6	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 肉じゃが 白菜の炒め和え 大根のすまし汁	米 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ はくさい、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ だいこん、えのきたけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	りんごの春巻きスティック りんご、砂糖、春巻きの皮、油 麦茶		
7	金	新春お楽しみ会	ハイハイン 麦茶	軟飯 ぶりの照り焼き さつまいもの茶巾 紅白なます 花麩のすまし汁	米 ぶり、みりん、酒、しょうゆ さつまいも、砂糖 だいこん、にんじん、塩、砂糖、酢、だし汁 麩、しめじ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	七草かゆ 米、なすな、せり、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、塩 麦茶		
8	土		ハイハイン 麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、わかめ、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶		
11	火		ハイハイン 麦茶	ハヤシライス プロッコリーサラダ みかん	米、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、砂糖、ケチャップ プロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、チーズ、塩、マヨネーズ みかん	さつまいもスコーン さつまいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 麦茶		
12	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのあんかけ 大根のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	米 ささ身、だし汁、砂糖、しょうゆ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ さつまいも、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	みかんヨーグルト →みかんゼリー	
13	木		ハイハイン 麦茶	肉うどん ひじきと大豆の煮物 バナナ	うどん、豚ひき肉、酒、みりん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁 大豆、ひじき、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 バナナ	おかか軟飯 米、かつお節、しょうゆ 麦茶		
14	金		ハイハイン 麦茶 麦茶	混ぜ軟飯 さわらのあんかけ かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁	米、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、ねぎ、塩、油 さわら、塩、だし汁 かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、みつば、だし汁、みそ	ホットケーキ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム 麦茶		
15	土		ハイハイン 麦茶	ツナスパゲティー バナナ	スパゲティ、ツナ水煮、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶		
17	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみと野菜の煮物 切り干し大根の中華サラダ りんご煮	米 ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干し大根、きゅうり、にんじん、ツナ水煮、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 りんご	人参ジャムサンド 食パン、にんじん、りんご、砂糖 麦茶	人参ジャムサンド …食パン →パン	
18	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 肉団子の甘酢あん ナムル キャベツのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、豆乳、パン粉、油、酒、塩、酢、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉 にんじん、ほうれんそう、砂糖、塩、しょうゆ、酢、ごま油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩、洋風だし	さつまいもスティック さつまいも、油、砂糖 麦茶		
19	水		ハイハイン 麦茶	ごはん カレイの煮つけ プロッコリーのおかか煮 かぶのみそ汁	米 かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 プロッコリー、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ かぶ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、みそ	りんご蒸しパン 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、りんご、砂糖 麦茶		
20	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 スパニッシュオムレツ 青菜とソリのごまドレ和え わかめスープ	米 卵、豆乳、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、洋風だし、油、塩、バセリ にまつな、にんじん、ひじき、ツナ水煮、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、わかめ、しめじ、だし汁、しょうゆ、塩	みそ軟飯 米、みそ、砂糖、みりん、酒 麦茶	スパニッシュオムレツ →肉野菜炒め	
21	金		ハイハイン 麦茶	ごはん 豚ひき肉のすき焼き風 コロコロサラダ キャベツのみそ汁	米 豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ じゃがいも、にんじん、コーン、油、酢、砂糖、塩 キャベツ、わかめ、だいこん、だし汁、みそ	黒豆ときな粉のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、黒豆、バター、砂糖、牛乳 麦茶	黒豆ときな粉のケーキ …バター →マーガリン	
22	土		ハイハイン 麦茶	ささみうどん バナナ	うどん、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶		

24	月	お楽しみランチ	ハイハイイン 麦茶 麦茶	しらすうどん ツナじやが バナナ	うどん、ささ身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じやがいも、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖 バナナ	ふかしいも さつまいも 麦茶		
25	火		ハイハイイン 麦茶	ごはん ささみのあんかけ ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米 ささ身、だし汁、しょうゆ、片栗粉 ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ かぶ、たまねぎ、麸、だし汁、塩、しょうゆ	バナナスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、バナナ、砂糖、油、豆乳 麦茶		
26	水		ハイハイイン 麦茶	軟飯 さわらのみそ煮 大根サラダ じやがいものみそ汁	米 さわら、みそ、みりん、酒、砂糖 だいこん、にんじん、ツナ水煮、かいわれたいこん、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ じやがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 麦茶	シュガートースト 一豆乳パンケーキ	
27	木		ハイハイイン 麦茶	軟飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え のっぺい汁	米 凍り豆腐、卵、にんじん、みつば、だし汁、砂糖、しょうゆ ほうれんそう、だし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま さといも、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ、片栗粉	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 麦茶	クッキー …バター 一ノマーガリン	当野豆腐の卵とじ …卵一豚肉
28	金	誕生会	ハイハイイン 麦茶	軟飯 ハンバーグ さつまいもサラダ レタスのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、パン粉、塩 さつまいも、ブロッコリー、にんじん、酢、塩、油 レタス、にんじん、水、洋風だし、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、いちご 牛乳	誕生日ケーキ バター 一ノマーガリン	
29	土		ハイハイイン 麦茶	ナポリタンスパゲティー みかん	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 みかん	ハイハイイン 麦茶		
31	月		ハイハイイン 麦茶	軟飯 たらの野菜あんかけ キャベツとハムのサラダ 大根のみそ汁	米 たら、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、塩、片栗粉 キャベツ、にんじん、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 だいこん、たまねぎ、ごまつな、油揚げ、だし汁、みそ	豆腐ドーナツ(ノンフライ) 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 麦茶		

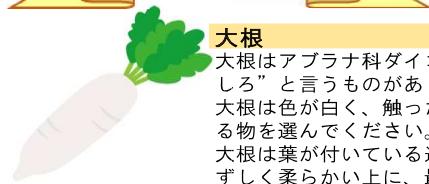
☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

### 季節の食材



#### 大根

大根はアブラナ科ダイコン属の1年草で、古くから日本人になじみの深い野菜の一つですね。春の七草のひとつに“すずしろ”と言うものがありますが、これは大根のことです。

大根は色が白く、触った時に硬く張りがありみずみずしい物、葉が付いている場合は、葉が活き活きとしゃきっとしていいる物を選んでください。また、持った時にずつしりと重い物を選びましょう。

大根は葉が付いている近くの部分は、辛味が少なく硬めなので、サラダや炒め物に向いています。真ん中部分は、みずみずしく柔らかい上に、最も甘みがあるので、おでんやふろふきのような煮物にはこの部分が最もおいしいです。根の先に近い部分は辛味が強いので、おろしにするといいでしょう。また、マリネや和え物にも使えます。



#### はくさい

白菜の旬は10~2月頃の秋から冬にかけてです。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになります。旬の白菜は甘みが増して一層おいしくなります。白菜は、ずつしりと重みのあるものの方が巻きがしっかりしていておいしいといわれています。手に取ってみて、重たく感じるものを選びましょう。

丸ごと1玉の場合は、上部を押さえてみてふかふかしているものは避け、弾力があるものを選びます。これは葉先まで巻きがしっかりとしている証拠です。



#### れんこん

レンコンは、蓮（はす）の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のようなので蓮の根=蓮根と言われるようになりました。蓮の若葉も食べられます。日本ではレンコンはおせち料理に欠かせない物となっていますが、それはレンコンの形状に理由があります。輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から、「先の見通しが良い」という縁起を狙いで食べます。

レンコンはほぼ通年出荷されていますが、旬は収穫が始まる9月~10月の秋から、正月のおせち料理で最も需要が多い冬。秋口に出荷される新レンコンは柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬のものは粘りが出て甘味もまします。



#### みかん

おいしいみかんは、へたの切り口が小さく、果皮が濃いオレンジ色をしています。持ったときに重みがあり、果皮に張りがあるみかんは果汁が多くてジューシーなので、できれば実際に手にとってみると良いですね。

果実は、大きなみかんより、小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが甘いと言われています。果皮にすり傷があるのは問題ありませんが、果皮が日焼けしたみかんは、水分が抜けて味が落ちているものが多いので、避けましょう。