

令和2年1月1日
白帆台保育園



1月の予定献立表



※ 1歳児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1水	休園日				
2木	休園日				
3金	休園日				
4土	お弁当				お茶、小魚、せんべい
5日	お弁当				お茶、せんべい、ウエハース
6月	ご飯、チキンクリームシチュー、マカロニサラダ、たこさんウインナー、みかん	米、さつまいも、じゃが芋、マカロニ、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	鶏肉、ツナ、ウインナー、ごま、牛乳	人参、玉葱、しめじ、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、みかん	牛乳、いもけんぴ
7火	七草がゆ、豆腐入り松風焼き、かぼちゃとブロッコリーのサラダ、のっぺい汁	米、里芋、こんにゃく、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ドックパン	鶏肉、豆腐、ちくわ、豆乳、みそ、しらす干し、ごま、きな粉、高野豆腐、牛乳、チーズ	大根、ブロッコリー、南瓜、七草、玉葱、人参、ごぼう、ねぎ、青のり	牛乳、揚げパン、(未)チーズ
8水	ご飯、豚肉のみそ焼肉、きゅうりの磯和え、豆腐のすまし汁	米、米粉、小麦粉、砂糖、油、三温糖、ごま油	豚肉、豆乳、豆腐、ちくわ、みそ、牛乳	白菜、人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、米粉のカップケーキ
9木	ご飯、白身魚のかぶら蒸し、野菜と春雨のソテー、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、春雨、片栗粉、ごま油、食パン、砂糖	魚、みそ、卵、豆乳クリーム、ごま、牛乳	かぶ、人参、もやし、玉葱、大根、なめこ、ほうれん草、バナナ、いちご、ねぎ、わかめ	牛乳、フルーツサンド
10金	赤飯、ローストチキン、紅白なます、芋きんとん、かまぼこ、田作り、ブロッコリーの昆布和え、麩のすまし汁、いちご【新春お楽しみ会】	米、さつまいも、もち米、三温糖、きび砂糖、白玉粉、麩、砂糖、ごま油	鶏肉、かまぼこ、小豆、栗、小魚、干しえび、ごま、かつお節、牛乳	大根、人参、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、昆布、いちご	牛乳、串だんご、花せんべい
11土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クラッカー、せんべい
12日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ウエハース、せんべい
13月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クッキー
14火	ミートスパゲッティ、かぼちゃサラダ、野菜スープ煮、バナナ	スパゲッティ、米、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	豚肉、ウインナー、しらす干し、ごま、干しえび、牛乳	玉葱、南瓜、かぶ、人参、トマトピューレ、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、コーン缶、海苔、青のり、バナナ	お茶、おにぎり
15水	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、マヨネーズ、きび砂糖、パン粉	牛乳	コーン缶	牛乳、手作りパン
16木	ご飯、すき焼き風煮物、キャベツの昆布和え、かぶと揚げのみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、くずきり、麩、片栗粉、三温糖、油、せんべい	牛肉、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、小魚、ごま、牛乳	キャベツ、かぶ、人参、きゅうり、白菜、えのきたけ、小松菜、ねぎ、昆布、みかん	牛乳、みかん、大豆と小魚のごまがらめ、(1歳児)みかん、せんべい
17金	ご飯、ぶりの照り焼き、ほうれん草の彩り和え、さつまいも入り豚汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、こんにゃく、黒砂糖、砂糖、油	魚、豆乳、おから、みそ、豚肉、卵、ごま、牛乳	ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱、大根、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、青のり	牛乳、黒糖おからドーナツ
18土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
19日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クッキー
20月	ご飯、マッシュルームオムレツ、パンパンジー風サラダ、ワタンスープ	米、小麦粉、小麦粉、油、ワタンの皮、砂糖、ごま油	卵、鶏肉、ベーコン、ごま、牛乳	チンゲンサイ、きゅうり、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、もやし、人参、しめじ、ねぎ、ミニトマト、りんご	牛乳、りんご、コロコロごまクッキー
21火	ご飯、おから入り肉団子、ビーフンのカレーソテー、じゃがいものみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押し麦、片栗粉、三温糖、食パン、砂糖、油	鶏肉、みそ、おから、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、もやし、玉葱、蓮根、ピーマン、ねぎ、切干大根、さくらげ、ひじき、いちごジャム	牛乳、ジャムサンド
22水	ご飯、魚のマリネ風、五目豆、麩のみそ汁	米、うどん、じゃが芋、油、片栗粉、押し麦、こんにゃく、麩、三温糖、砂糖、ごま油	魚、豆腐、みそ、豚肉、大豆、かつお節、牛乳	人参、蓮根、ごぼう、キャベツ、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、切干大根、昆布、青のり	牛乳、おやつ焼うどん
23木	ご飯、わかさぎのフライ、ひじきとえのきのサラダ、五目汁	米、米粉、里芋、砂糖、パン粉、小麦粉、押し麦、油、マヨネーズ、片栗粉	魚、卵、鶏肉、ちくわ、牛乳	人参、大根、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、マーメレード、ねぎ、ひじき	牛乳、マーメレード米粉マフィン
24金	ドライカレー、かぼちゃコロッケ、キャベツとりんごのサラダ	米、玄米フレーク、油、マッシュマロ、小麦粉、砂糖、コロッケ、オリーブ油、ウエハース	豚肉、牛肉、大豆、ハム、脱脂粉乳、バター、牛乳、ヨーグルト	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、グリーンピース、りんご、バナナ、みかん缶、桃缶	フルーツヨーグルト、マッシュマロおこし、(未)ウエハース
25土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
26日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
27月	ご飯、豚肉のバーベキューソース、ひじきとささみのごまネーズ和え、けんちん汁	米、片栗粉、小麦粉、押し麦、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、豆腐、脱脂粉乳、鶏肉、きな粉、油揚げ、ごま、牛乳、豆乳	人参、大根、えのきたけ、玉葱、きゅうり、ごぼう、椎茸、ねぎ、ひじき、りんご	牛乳、豆乳くずもち
28火	ご飯、鮭のパン粉焼き、キャベツとほうれん草の海苔和え、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、押し麦、食パン、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ごま油、油	魚、みそ、豚肉、油揚げ、牛乳	ほうれん草、玉葱、白菜、人参、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、海苔	ミルクココア、焼きカレーパン
29水	ご飯、鶏手羽元の甘酢煮、小松菜の納豆和え、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押し麦、油、砂糖	鶏肉、みそ、納豆、しらす干し、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、なめこ、大根、ねぎ、わかめ、海苔	お茶、わかめご飯おにぎり
30木	ご飯、生揚げのそぼろ煮、かぼちゃとブロッコリーのサラダ、春雨のスープ	米、さつまいも、グラニュー糖、押し麦、春雨、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ウエハース	生揚げ、卵、ちくわ、豚肉、豆乳、ハム、豆乳クリーム、豆腐、牛乳	南瓜、ブロッコリー、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、わかめ、青のり	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
31金	チキンピラフ、えびフライ、マカロニとツナのサラダ、野菜スープ【誕生会】	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油、マカロニ、マヨネーズ、ホットケーキ粉	卵、豆乳クリーム、ベーコン、ツナ、えびフライ、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、ほうれん草、しめじ、コーン缶、いちご、みかん缶	牛乳、誕生日ケーキ

新年明けましておめでとうございます。

お正月休みも終わり、新たな一年の始まりです。年末年始は、どのように過ごされたでしょうか。年越しそばやお餅、おせち料理などおいしいものをたくさん食べたり、家族で初詣などに出かけたり、楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。気持ちも新たに、2020年も楽しく元気に、子どもたちと過ごしていきましょう♪今年も一年、どうぞ宜しくお願い致します。



おせち料理を知りましょう!

1月10日の新春お楽しみ会では、保育園オリジナルのおせち料理をいただきます

お正月は、一年の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。一年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。その時に食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ち払うという願いが込められています。一品一品に願いが込められているおせち料理。それぞれの意味を、いくつかご紹介します。



黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごせますように」
田作り／「豊作や、家内安全などの願い」
数の子／「子孫繁栄の願い」
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」
紅白なます／「お祝いの水引をかたどったもの」



栗きんとん／「きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い」



紅白かまぼこ／「形が日の出に似ているので初日の出を意味する」



えび／「腰が曲がるほど元気で長生きに」

春の七草



七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる七草とは・・・

せり、すずな、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ です。

保育園では7日に、昼食で七草がゆを出します。最近ではスーパーでも七草セットが売られていることが多いので、ご家庭でも気軽に七草がゆを作ってみてくださいね♪



1月11日は、『鏡開き』です。

鏡餅の飾りにも意味があります。

だいたい・・・「代々栄える」
くしがき・・・「幸せをかき集める」
昆布・・・「喜ぶ」
裏白・・・「夫婦円満・家族の繁栄」
御幣・・・「魔除け・四方に繁栄するように」
四方紅・・・「災いを追い払う」

鏡餅は「切る」「割る」といわず「開く」と言います。手や木槌で割って開くもので、刃物を使うと縁起が良くないとされているそうです。



おめでたい餅料理♪

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。餅はあんこ・きなこ・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べる時は、のどに詰まらせないように小さくして、ゆっくり噛んで食べるよう、必ず大人が側に注意しましょう。

鏡餅で飾った餅は、おしるこやぜんざいにしてみんなでいただきます。



【今月の平均栄養価】 ☆以上児 …… エネルギー(531kcal)、たんぱく質(19.1g)、脂質(15.2g)、食塩(1.9g)
☆未満児 …… エネルギー(466kcal)、たんぱく質(17.2g)、脂質(14.5g)、食塩(1.6g)

キッチンだより

令和2年1月1日 白帆台保育園

新年明けましておめでとうございます

休み明けの保育園に、子ども達の元気な声が戻ってきました。お正月休みは、初詣などのお出かけやおせち料理など、普段と少し違った雰囲気を楽しんで味わい、ゆったり過ごすことのできた充実した時間であったことと思います。今年も健康で笑顔のあふれる1年になりますように…。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

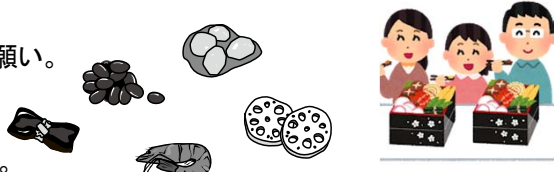


お正月・おせち料理

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せ、健康を願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ち払うという願いが込められています。

❖おせち料理❖……おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。

- 黒豆…まめに働き、まめに暮らせますように。
- 栗きんとん…きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。
- 昆布巻き…よろこんぶ、お祝いの縁起物。
- えび…えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。
- れんこん…穴があって向こうがみえる。先を見通せる年でありますように。



【5つのポイント】

- ◎朝食の時間
- ◎昼食の時間
- ◎夕食の時間
- ◎朝起きる時間
- ◎寝る時間



☆生活リズムを整えましょう☆

年末年始は、夜更かしや食生活の乱れなど、生活リズムが崩れがちではなかったでしょうか？普段の生活に戻す為には、5つのポイント時間に留意し、急がずゆっくりと環境を整えてあげることが大切です。1日3回の食事の時間を、できるだけ規則正しくとり、早寝・早起きを心掛けましょう。
また、暖房の効いた室内で過ごすことが多くなる季節ではありますが、晴れて日差しがある日には外で遊びたっぶり体を動かし、元気に過ごしましょう。



♪旬の野菜レシピを紹介します♪

☆白菜と牛肉のすき焼き風☆

- ①牛肉(15g)は粗く刻む。白菜は食べやすい大きさに粗く刻む。(豆腐や麩を入れても食べやすい)
- ②鍋にお水(出し汁)、しょうゆ、砂糖を煮立たせ材料を入れる。牛肉に火が通り、白菜がやわらかくなるまで煮る。

※牛肉は、タンパク質の他に**ビタミン・鉄分**も豊富。お肉は火を通すとパサパサしがちなので、**とろみを加えると食べやすい**。お肉を茹でる時は軽く沸騰した湯の中に入れ、沸騰させないで茹でる。グツグツ煮立てると肉が固くなる。

※大人の取り分けをするときは、味をつける前にとったり、もう一度熱湯で茹でて塩分や油脂分を減らす工夫を。

- ❖白菜は秋から冬にかけて甘みが増します。柔らかい葉先がおすすめ。
- ❖大根はビタミンCが豊富で、大根は消化を助ける働きがあります。

☆大根と肉団子のポトフ風スープ☆

- ①大根、人参、玉葱、キャベツは食べやすい大きさに角切りにする。鶏ひき肉、片栗粉をよく混ぜて肉団子にする。
- ②鍋に①の材料とかぶるくらいの水(野菜スープ)を入れ、肉団子に火が通り、野菜がやわらかくなるまで煮る。

※野菜からの甘みもでて、食べやすいスープの一つ。**根菜(土の中で育った野菜)は体の中を温めてくれる働きがある**。キャベツは**ビタミンCが豊富で、胃腸の調子も整えてくれる**。

1日3回の離乳食は無理なく楽しく進めていますか？少しずつ硬さと大きさを工夫したり、手に持って食べられる物、スプーンで食べやすい物など、バラエティーに富んだメニューに挑戦してみてください。食べやすい物とちょっと頑張る物(苦手な野菜など)とを組み合わせるのがコツです♪



1月の予定献立表 《離乳食》

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才~1才6カ月以降(バクバク期)	9~11カ月頃(カミカミ期)
6月	ご飯 チキンクリームシチュー マカロニサラダ たこさんウインナー みかん <ふかし芋>	軟飯 チキンと野菜の旨煮 キャベツの和え物 じゃがいものみそ汁 <ふかし芋>
7火	七草ごはん 豆腐入り松風焼き 南瓜とブロッコリーのサラダ のっぺい汁 <ジャムサンド>	七草入り軟飯 鶏肉の肉団子 かぼちゃとブロッコリーのサラダ のっぺい汁 <ジャムサンド>
8水	ご飯 豚肉のみそ焼肉 きゅうりの磯和え すまし汁 <米粉のカップケーキ>	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 白菜の煮浸し すまし汁 <米粉のカップケーキ>
9木	ご飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜と春雨のソテー なめこのみそ汁 <フルーツサンド>	軟飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜と春雨の和え物 大根のみそ汁 <ジャムサンド>
10金	赤飯 松風焼き 紅白なます 麩のすまし汁 いちご <きなこだんご>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ナムル風煮びたし のっぺい汁 <せんべい、ポーロ>
14火	ミートスパゲッティー かぼちゃサラダ 野菜スープ パナナ <おにぎり>	軟飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリー和え物 野菜スープ パナナ <せんべい、ビスケット>
15水	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手作りパン>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手作りパン>
16木	ご飯 すき焼き風煮物 キャベツの昆布和え かぶのみそ汁 <みかん、せんべい>	軟飯 すき焼き風煮物 キャベツの和え物 かぶのみそ汁 <みかん、せんべい>
17金	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の彩り和え 豚汁 <おからドーナツ>	軟飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の彩り和え 豚汁 <おから蒸しパン>
20月	ご飯 マッシュルームオムレツ バンバンジー風サラダ ワンタンスープ <クッキー、りんご>	軟飯 炒り卵のあんかけ キャベツの煮浸し ワンタンスープ <クッキー、りんご>
21火	ご飯 おから入り肉団子 ビーフカレーソテー じゃがいものみそ汁 <食パンジャムサンド>	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフと野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 <食パンジャムサンド>
22水	ご飯 魚のマリネ風 五目豆 麩のみそ汁 <おやつ焼きうどん>	軟飯 魚と野菜の旨煮 かぼちゃと野菜の煮物 麩のみそ汁 <煮込みうどん>
23木	ご飯 魚のフライ ひじきとえのきのサラダ 五目汁 <手作りプリン、せんべい>	軟飯 魚のあんかけ ひじきと南瓜のサラダ 五目汁 <手作りプリン、せんべい>
24金	カレーライス かぼちゃコロッケ キャベツとりんごのサラダ <フルーツヨーグルト、せんべい>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとりんごの和え物 かぼちゃのみそ汁 <フルーツヨーグルト、せんべい>
27月	ご飯 豚肉のバーベキューソース ひじきとさきみのごまネーズ和え けんちん汁 <豆乳くずもち>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ひじきの和え物 けんちん汁 <豆乳くずもち>
28火	ご飯 鮭のパン粉焼き キャベツの海苔和え さつまいものみそ汁 <カレーパン>	軟飯 鮭のあんかけ キャベツの海苔和え さつまいものみそ汁 <ジャムサンド>
29水	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆和え なめこのみそ汁 <おにぎり>	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 小松菜の納豆和え みそ汁 <せんべい、ポーロ>
30木	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ <プリン>	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ <せんべい、ビスケット>
31金	ピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとツナのサラダ コーンチャウダー <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 ブロッコリーとツナの和え物 コーンスープ <いちご、せんべい>

