



1月予定献立表



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
4	火	タコ上げカレー スープ フルーツヨーグルト	ミルク サーターアンドギー	米 じゃが芋 カレールウ ソース 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー 卵 鶏ガラ ウインナー ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 G.P にんにく しいたけ 三つ葉 カクテル いちご	フルーツ
5	水	あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 あわ 白甘みそ オートミール 粉黒糖 小麦粉 チョコチップ バター	新巻き鮭 豚肉 煮干し 卵 チキアギ ミルク	小松菜 大根 たけのこ ネギ 昆布 こんにやく 人参 りんご	フルーツ
6	木	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 納豆巻き	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 塩 醤油 マヨネーズ バター	豚レバー 鶏肉 卵 チーズ 納豆 ベーコン 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり スイートコーン 人参 わかめ 焼きのり パセリ みかん	フルーツ
7	金	炊き込みご飯 ししゃもフライ 白和え フルーツ	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 白みそ 小麦粉 パン粉 砂糖 醤油 三温糖 ごま油	ししゃも 豆腐 豚肉 ヨーグルト	人参 大根 小松菜 しいたけ パナナ	フルーツ
8	土	人参にら井 みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 塩 醤油 みそ 菜種油 パン	豚肉 卵 豆腐 ミルク	人参 にら アオサ みかん	フルーツ
11	火	ハヤシライス ヨーグルトサラダ スープ フルーツ	ミルク もずく天ぷら	米 デミグラスソース ケチャップ 三温糖	豚肉 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク ヨーグルト	トマト キャベツ 人参 玉葱 もずく しめじ茸 わかめ バイン みかん	フルーツ
12	水	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 白ごま みそ 砂糖 ドレッシング 醤油	カレイ 油揚げ 卵 煮干し ミルク	ごぼう フロccoliリー 白菜 人参 パプリカ ネギ パナナ りんご	フルーツ
13	木	お弁当会		ミルク フルーツ せんべい			フルーツ
14	金	ご飯 シチュー 温サラダ フルーツ	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 ビスケット ドレッシング	鶏肉 ヨーグルト	人参 玉葱 じゃが芋 フロccoliリー りんご	フルーツ
15	土	親子丼 すまし汁 フルーツ	ミルク たまごサンド	米 パン	鶏肉 卵 マヨネーズ ミルク	人参 玉葱 大根 ねぎ パナナ	フルーツ
17	月	スバゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ	ミルク おにぎり	スバゲティトマトペースト ソース 米 塩 醤油 オリーブ油	あさりのむき身 チーズ 豚 豚肉 鶏ガラ ミルク	カリフラワー フロccoliリー 玉葱 茄子 エリンギ トマト ビーマン パセリ りんご	フルーツ
18	火	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク キャロットケーキ	米 あわ 塩 醤油 かたくり粉 三温糖 みそ 菜種油 小麦粉	豚肉 豆腐 油揚げ 卵 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 G.P わかめ 小松菜 ネギ みかん	フルーツ
19	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトフライ	米 あわ 酢 醤油 砂糖 じゃが芋 春雨 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり トマト 生姜 えのき茸 じゃが芋 バイン	フルーツ
20	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク くんべん(卵ぬき)直径約8cm	米 あわ 塩 醤油 かたくり粉 H.M 粉黒糖 白ごま バター	豚三枚肉 おから 卵 ツナ こしあん ミルク	小松菜 人参 もやし ネギ しいたけ きゅうり タンカン	フルーツ
21	金	お誕生日おめでとうメニュー		ヨーゴ ケーキ			フルーツ
22	土	鶏と冬野菜のカレー すまし汁 フルーツ	ミルク ツナサンド	米 カレールウ パン	鶏肉 シーチキン マヨネーズ ミルク	フロccoliリー 玉葱 人参 にんにく しめじ茸 カリフラワー りんご パナナ	フルーツ
24	月	タコライス スープ	ミルク ウインナーのパイロール	米 バイシート ケチャップ 菜種油	豚肉 卵 ウインナー 煮干し ミルク	人参 玉葱 レタス 大根 ネギ みかん	フルーツ
25	火	あわご飯 魚のフォイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ 塩 じゃが芋 トマトソース バターロール マヨネーズ	白身魚 ベーコン チーズ 卵 ハム 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり トマト しめじ茸 フロccoliリー パセリ りんご	フルーツ
26	水	沖縄そば インスタナースーナー フルーツ	ミルク 紅芋クワッサン	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 砂糖 ごまドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 島豆腐 鶏ガラ ミルク	インスタナバー(不断草)ネギ 人参 きゅうり タンカン	フルーツ
27	木	モズク丼 和え物 すまし汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 押し麦 巻き麩 砂糖 醤油 コーンフレーク 菜種油	豚肉 豆腐 煮干し ミルク もずく	ピーマン パプリカ ねぎ りんご	フルーツ
28	金	あわご飯 鯖の蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ホットビスケット	米 あわ 砂糖 醤油 片栗粉 ホットケーキミックス バター	鯖 豆腐 ヨーグルト ミルク	ほうれん草 大根 セロリー トマト きゅうり りんご	フルーツ
29	土	焼きそば すまし汁 フルーツ	ミルク おにぎり	米 塩 醤油 菜種油	ベーコン 卵 ミルク	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ 舞い茸 ネギ パナナ	フルーツ
31	月	ご飯 肉じゃが ナゲット すまし汁 フレーク	ミルク コーンフレーククッキー	米 塩 醤油 三温糖 コーンフレーク 菜種油	豚肉 煮干し ミルク	人参 玉葱 じゃが芋 グリーンピース わかめ ネギ みかん	フルーツ

春の七草

七草がゆは、さまざまは説がありますが、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。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみてください。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさなひではなく、食べ方や与え方に注意しておいしくたべましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー

・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど

●身体をあたためる食品

・・・ネギ、ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど