

2022年01月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
4	火	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) キャベツと豚肉の味噌炒め チーズ	チャーハン 麦茶 オレンジ	米 油 三温糖	豚ひき肉 みそ チーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん オレンジ グリーンピース わかめ ニンニク	牛乳 うどん
5	水	ごはん みそ汁(ねぎ・豆腐) さわらの西京焼き もやしサラダ	ゆかりおにぎり 牛乳 りんご	米 三温糖 油 ごま油	牛乳 さわら 豆腐 みそ	りんご もやし にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 おにぎり
6	木	マーボー丼 中華スープ(白菜・椎茸) スパゲティーサラダ	じゃこトースト 牛乳 みかん	米 食パン ごま油 スパゲティー 油 マヨレ 片栗粉 三温糖 食パン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 しらす みそ	白菜 ねぎ きゅうり しい苺 にんじん みかん しょうが	牛乳 ぞうすい
7	金	ごはん みそ汁(おふ・大根) チキンかつ ひじき煮	七草粥 麦茶 バナナ	米 油 パン粉 小麦粉 麩 三温糖	鶏もも肉 油揚げ みそ	パナナ 大根 にんじん なずな せり いんげん かぶ かいわれ大根 ひじき	牛乳 にゅうめん
8	土	ブルコギ丼 中華スープ(キャベツ・わかめ) お浸し	蒸しパン 牛乳 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豚もも肉	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん キャベツ ほうれん草 干しぶどう わかめ	牛乳 おにぎり
11	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ 鶏のオレンジ焼き 切干大根のごまマヨサラダ	ピラフ 麦茶 オレンジ	パンズパン 米 マヨレ ごま バター 油 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 鶏ひき肉	玉ねぎ オレンジ きゅうり にんじん トマト マーマレード コーン缶 切干大根 グリンピース ニンニク しょうが	牛乳 うどん
12	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) プリの煮付け キャベツとコーンのソテー	マドレーヌ 牛乳 りんご	米 三温糖 小麦粉 バター 油	牛乳 ぶり たまご みそ 油揚げ	キャベツ りんご もやし コーン缶 しょうが	牛乳 おにぎり
13	木	ちゃんぽん風うどん 大根とツナの煮物 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 みかん	うどん 米 ごま油 三温糖	豚もも肉 かまぼこ チーズ ツナ	小松菜 キャベツ にんじん 大根 しい苺 みかん	牛乳 ぞうすい
14	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏のから揚げ のり和え	ミートベンネ 牛乳 バナナ	米 ベンネ 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ	もやし パナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ マッシュルーム トマト のり しょうが	牛乳 にゅうめん
15	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(かぶ・人参) コールスローサラダ	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨレ 片栗粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ かぶ にんじん きゅうり ジャム コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
17	月	ふりかけごはん すまし汁(小ねぎ・まいたけ) 松風焼き 野菜炒め	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 ごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	もやし キャベツ バナナ 玉ねぎ 舞茸 にんじん ねぎ 青のり	牛乳 ぞうすい
18	火	ゆきだるまカレー わかめスープ 春雨サラダ	お楽しみマフィン 麦茶	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 春雨 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳 生クリーム チョコクリーム	玉ねぎ にんじん きゅうり みかん缶 わかめ	牛乳 うどん
19	水	ごはん みそ汁(ねぎ・豆腐) さわらの西京焼き もやしサラダ	ゆかりおにぎり 牛乳 りんご	米 三温糖 油 ごま油	牛乳 さわら 豆腐 みそ	りんご もやし にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 おにぎり
20	木	マーボー丼 中華スープ(白菜・椎茸) スパゲティーサラダ	じゃこトースト 牛乳 みかん	米 食パン ごま油 スパゲティー 油 マヨレ 片栗粉 三温糖 食パン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 しらす みそ	白菜 ねぎ きゅうり しい苺 にんじん みかん しょうが	牛乳 ぞうすい
21	金	ごはん みそ汁(おふ・大根) チキンかつ ひじき煮	五平もち 牛乳 バナナ	米 油 三温糖 白い りごま パン粉 小麦 粉 麩	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	バナナ にんじん 大根 さやいんげん ひじき	牛乳 にゅうめん
22	土	ブルコギ丼 中華スープ(キャベツ・わかめ) お浸し	蒸しパン 牛乳 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豚もも肉	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん キャベツ ほうれん草 干しぶどう わかめ	牛乳 おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				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	
24	月	ごはん すまし汁(みつば・はんぺん) 野菜入り生姜焼き 切り昆布煮つけ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 豚肉 はんぺん 竹輪 スキムミルク	にんじん パナナ 玉ねぎ りんご みつば いんげん 昆布 しょうが	牛乳 ぞうすい
25	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ 鶏のオレンジ焼き 切干大根のごまマヨサラダ	ピラフ 麦茶 オレンジ	パンズパン 米 マヨドレ ごま バター 油 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 鶏ひき肉	玉ねぎ オレンジ きゅうり にんじん トマト マーマレード コーン缶 切干大根 グリンピース ニンニク しょうが	牛乳 うどん
26	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) プリの煮付け キャベツとコーンのソテー	マドレーヌ 牛乳 りんご	米 三温糖 小麦粉 バター 油	牛乳 ぶり たまご みそ 油揚げ	キャベツ りんご もやし コーン缶 しょうが	牛乳 おにぎり
27	木	ちゃんぽん風うどん 大根とツナの煮物 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 みかん	うどん 米 ごま油 三温糖	豚もも肉 かまぼこ チーズ ツナ	小松菜 キャベツ にんじん 大根 しい茸 みかん	牛乳 ぞうすい
28	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏のから揚げ のり和え	ミートベンネ 牛乳 バナナ	米 ベンネ 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ	もやし パナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ マッシュルーム トマト のり しょうが	牛乳 にゅうめん
29	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(かぶ・人参) コールスローサラダ	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ 片栗粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ かぶ にんじん きゅうり ジャム コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
31	月	ふりかけごはん すまし汁(小ねぎ・まいたけ) 松風焼き 野菜炒め	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 ごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	もやし キャベツ バナナ 玉ねぎ 舞茸 にんじん ねぎ 青のり	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	526 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.0 g	カルシウム	172 mg		
		脂 質	17.3 g	ビタミンC	18 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	3.4 g		

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI(うま味)」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食=健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

その1 「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。

その2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

その3 「風味」

「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は、日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じるができるおいしさです。

その4 「食文化の継承」

「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさ。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしは、その土地ならではの食文化を支えています。

- ☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆18日はお誕生日会です。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

