

2023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	水	ごはん すまし汁(おふ・玉ねぎ) さわらの西京焼き 切り昆布煮つけ	プアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 麩	牛乳 さわら 竹輪 みそ	オレンジ 玉ねぎ にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 おにぎり
5	木	ちゃんぽん風うどん 大根とツナの煮物 チーズ	ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	うどん 米 ごま油 三温糖	ツナ 豚もも肉 かまぼこ キャンディーチーズ かつお節 切れてるチーズ	りんご 大根 にんじん キャベツ たけのこ しい茸	牛乳 ぞうすい
6	金	ごはん みそ汁(あおさ・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとコーンのソテー	七草粥 牛乳 みかん	米 油	牛乳 鶏もも肉 みそ	キャベツ ねぎ コーン缶 あおさ みかん 七草	牛乳 にゅうめん
7	土	ブルコギ丼 野菜スープ お浸し	ブルーベリージャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 わかめ ブルーベリージャム	牛乳 おにぎり
10	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ チキンチーズボール ブロッコリーサラダ	ピラフ 麦茶 みかん	パンズパン 米 マカロニ 片栗粉 三温糖 バター マヨドレ 油 ごま油 牛乳/パン	鶏もも肉 鶏ひき肉 切れてるチーズ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト グリーンピース みかん	牛乳 うどん
11	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) かじきステーキ 切干大根の煮物	クリームパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 小麦粉 三温糖	牛乳 かじき 油揚げ みそ	オレンジ もやし にんじん 切干大根 さやいんげん	牛乳 おにぎり
12	木	おにぎり(鮭) けんちん汁 鶏の竜田揚げ スティック野菜(マヨ)	ケーキ パンケーキ(乳児) 麦茶	米 油 片栗粉 マヨドレ ごま油 ホットケーキ粉	鶏もも肉 豆腐 鮭 牛乳 デザートホイップ	きゅうり にんじん 大根 ねぎのり しょうが 桃 パイナップル	牛乳 ぞうすい
13	金	カレーライス すまし汁(小ねぎ・しいたけ) キャベツサラダ	フルーツポンチ 牛乳 クラッカー	米 じゃがいも 三温糖 クラッカー 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ 桃 みかん缶 パイナップル にんじん きゅうり しい茸 ねぎ	牛乳 にゅうめん
14	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) ごま和え	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん 大根 きゅうり しめじ さやいんげん	牛乳 おにぎり
16	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 豚肉の香味焼き 花野菜サラダ	シュガートースト 牛乳 バナナ	米 食パン バター マヨドレ 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー なめこ ねぎ ニンニク	牛乳 ぞうすい
17	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・ベーコン) ささみフライ コールスローサラダ	焼豚チャーハン 麦茶 みかん	バターロール 米 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉	ささみ たまご 焼豚 ベーコン	キャベツ かぶ きゅうり コーン缶 ねぎ みかん	牛乳 うどん
18	水	ごはん すまし汁(おふ・玉ねぎ) さわらの西京焼き 切り昆布煮つけ	プアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 麩	牛乳 さわら 竹輪 みそ	オレンジ 玉ねぎ にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 おにぎり
19	木	ちゃんぽん風うどん 大根とツナの煮物 チーズ	ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	うどん 米 ごま油 三温糖	ツナ 豚もも肉 かまぼこ キャンディーチーズ かつお節 切れてるチーズ	りんご 大根 にんじん キャベツ たけのこ しい茸	牛乳 ぞうすい
20	金	ごはん みそ汁(あおさ・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとコーンのソテー	フライドポテト 牛乳 みかん	米 油	牛乳 鶏もも肉 みそ	キャベツ ねぎ コーン缶 あおさ みかん 七草	牛乳 にゅうめん
21	土	ブルコギ丼 野菜スープ お浸し	ブルーベリージャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 わかめ ブルーベリージャム	牛乳 おにぎり
23	月	栗ご飯 すまし汁(みつば・大根) 鮭の生姜焼き のり和え	マドレーヌ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 鮭 たまご 栗	もやし バナナ 大根 きゅうり にんじん みつば のり しょうが	牛乳 ぞうすい

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	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ チキンチーズボール ブロッコリーサラダ	ピラフ 麦茶 みかん	パンズパン 米 マカロニ 片栗粉 三温糖 バター マヨドレ 油 ごま油 牛乳パン	鶏もも肉 鶏ひき肉 切れてるチーズ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト グリーンピース バナナ みかん	牛乳 うどん
25	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) かじきステーキ 切干大根の煮物	クリームパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 油 小麦粉 三温糖	牛乳 かじき 油揚げ みそ	オレンジ もやし にんじん 切干大根 さやいんげん	牛乳 おにぎり
26	木	キャベツとベーコンの Pasta コンソメスープ(白菜・コーン) ポテトサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 りんご	スパゲティー じゃがいも 米 マヨドレ 油 三温糖	ツナ ベーコン	りんご キャベツ 白菜 なめ茸 きゅうり コーン缶 にんじん のり	牛乳 ぞうすい
27	金	カレーライス すまし汁(小ねぎ・しいたけ) キャベツサラダ	フルーツポンチ 牛乳 クラッカー	米 じゃがいも 三温糖 クラッカー 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ 桃 みかん缶 パイナップル にんじん きゅうり しい茸 ねぎ	牛乳 にゅうめん
28	土	肉井 中華スープ(大根・しめじ) ごま和え	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん 大根 きゅうり しめじ さやいんげん	牛乳 おにぎり
30	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 豚肉の香味焼き 花野菜サラダ	シュガートースト 牛乳 バナナ	米 食パン バター マヨドレ 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー なめこ ねぎ ニンニク	牛乳 ぞうすい
31	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・ベーコン) ささみフライ コールスローサラダ	焼豚チャーハン 麦茶 みかん	バターロール 米 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉	ささみ たまご 焼豚 ベーコン	キャベツ かぶ きゅうり コーン缶 ねぎ みかん	牛乳 うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	536 kcal		鉄	1.6 mg	
		たんぱく質	20.0 g		カルシウム	147 mg	
		脂質	16.7 g		ビタミンC	37 mg	
		塩分	1.9 g		食物繊維	4 g	

- ☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆12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。



**旬の食材 みかん**

一般にみかんと呼ばれるのは温州(うんしゅう)みかんのことで、関東より南の温暖な地域で栽培されています。1月以降に収穫されるものは「普通温州」というタイプです。冷蔵庫に入れると低温障害により傷みやすくなるので、風通しのよい冷暗所

食の意欲がわく盛りつけのコツ

見た目が楽しくなる工夫

「見た目を楽しく」というと、キャラクターの顔を作るなど凝ったものをすると思いがちですが、そんなに手間をかける必要はありません。野菜やスライスチーズを型抜きする、ごはんを山型にして旗を立てる、ケチャップで絵を描くなども工夫の一つです。子どもができる部分は自分でやってもらいと、食べる意欲も増し、よりおいしく感じられるでしょう。

