

1月



幼児食こんだて



社会福祉法人 輝 咲 保 育 園

令和4年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士

| 日曜 | 献立名  | おやつ       |                    | おもな材料(昼食)                                     |                          |  | 日曜 | 献立名   | おやつ       |                | おもな材料(昼食)  |                   |  |
|----|--|-----------|--------------------|---|--------------------------|--|----|---|-----------|----------------|--|-------------------|--|
|    |  | 午前(1~2歳児) | 午後(1~5歳児)          | あか  | きいろ                      | みどり  |    |   | 午前(1~2歳児) | 午後(1~5歳児)      | あか   | きいろ               | みどり  |
| 4  | チキンカレー<br>きゅうりとしらすの甘酢<br>コーンスープ<br>みかん                   | りんご       | 黒糖アガラサー            | 鶏もも肉<br>しらす干し<br>わかめ                          | 精白米<br>じゃが芋              | 人参、玉ねぎ<br>GP、ピーマン、<br>きゅうり、Hコーン<br>缶、Cコーン<br>缶、白菜、みかん                            | 20 | 沖縄そば<br>かぼちゃ天ぷら<br>カリカリきゅうり<br>りんご                          | バナナ       | しらすおにぎり        | 豚肉<br>丸かまぼこ<br>刻み昆布                                  | ▲沖縄そば             | 白菜<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>りんご  |
| 5  | <b>お弁当会</b>  | チーズ<br>パン | ヤクルト               |   |                          |  | 21 | 麦ごはん(強化米)<br>納豆みそ<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>昆布イリチー<br>すまし汁 いちご         | せんべい      | ゴマきなこトースト      | 豚ひき肉<br>ひきわり<br>納豆<br>鶏もも肉<br>刻み昆布<br>ツナ缶<br>わかめ     | 精白米               | 玉ねぎ、練り<br>梅、青しそ、か<br>んぴょう、人<br>参、糸こんにゃ<br>く、しめじ、いち<br>ご              |
| 6  | ナポリタン<br>温サラダ<br>野菜スープ<br>ヨーグルトサラダ                       | バナナ       | ひじきおにぎり            | 鶏もも肉<br>★粉チーズ<br>わかめ<br>★Pヨーグル<br>ルト          | ▲スパゲ<br>ティ               | 玉ねぎ、人参、<br>セロリ、しいた<br>け、ピーマン、<br>コーン缶、キャ<br>ベツ、プロコッ<br>レ、ホレン草、し<br>めじ、リンゴ、桃<br>缶 | 22 | 春雨のあんかけどん<br>すティックきゅうり<br>わかめスープ<br>バナナ                     | ウエハース     | スティックパン        | 豚ひき肉<br>わかめ  | 精白米<br>春雨         | 人参<br>玉ねぎ<br>干しいたけ<br>きゅうり<br>みつば<br>バナナ                             |
| 7  | 小松菜ごはん<br>揚げ鶏の甘辛だれ<br>切干大根のイリチー<br>みそ汁<br>りんご            | せんべい      | ムーチ                | ちりめんじゃ<br>こ<br>鶏もも肉<br>豚肉<br>わかめ<br>◇油揚げ      | 精白米                      | 小松菜、切干<br>大根、かんぴよ<br>う、人参、糸こ<br>んにゃく、玉ね<br>ぎ、りんご、トマ<br>ト缶、赤ピーマ<br>ン、ピーマン         | 24 | もずくどんぶり<br>ポテトサラダ<br>魚のみそ汁<br>みかん                           | ビスケット     | くずもち           | もずく(塩抜<br>き)<br>豚ひき肉<br>白身魚                          | 精白米<br>じゃが芋       | ピーマン、赤<br>ピーマン、H<br>コーン缶、か<br>ぼちゃ、きゅう<br>り、りんご、レ<br>ーズン、とうが<br>ん、みかん |
| 8  | 豚肉のみそどんぶり<br>キャベツのツナあえ<br>そうめん汁<br>バナナ                   | ウエハース     | くろ棒<br>みかん<br>ミルク  | 豚薄切り肉<br>ツナ缶                                  | 精白米<br>▲そうめん             | 赤ピーマン、チ<br>ンゲン菜、玉ね<br>ぎ、キャベツ、<br>きゅうり、パナ<br>ナ                                    | 25 | ごはん(強化米)<br>鶏のBBQソース<br>さつま芋の塩バター煮<br>しゃきしゃき炒め<br>みそ汁 いちご   | ネーブル      | ジャムサンド         | 鶏もも肉<br>豚薄切り肉<br>●竹小町<br>(卵不使用)<br>もずく<br>◇絹ごし豆<br>腐 | 精白米<br>さつま芋       | りんご、玉ね<br>ぎ、糸こんにゃ<br>く、もやし、ご<br>ぼう、人参、いち<br>ご                        |
| 11 | ごはん(強化米)<br>鮭のマヨコーン焼<br>豚と野菜のうま煮<br>みそ汁<br>りんご           | ネーブル      | マドレーヌ              | 鮭<br>豚肉<br>◇油揚げ<br>わかめ                        | 精白米                      | 玉ねぎ、しめ<br>じ、赤ピーマ<br>ン、Cコーン<br>缶、大根、人<br>参、干しいた<br>け、さやいんげ<br>ん、りんご               | 26 | フィッシュカツカレー<br>きゅうりとみかんの甘酢<br>わかめスープ<br>りんご                  | チーズ       | ケーキ            | 白身魚<br>わかめ   | 精白米<br>じゃが芋<br>ごま | 人参、玉ねぎ、<br>Hコーン缶、<br>きゅうり、みか<br>ん缶、みつば、<br>りんご                       |
| 12 | 青のりごはん<br>レバーフライ<br>こんにゃくのソテー<br>きゅうりとみかんの甘酢<br>すまし汁 いちご | チーズ       | サブレ                | 豚レバー<br>●卵<br>鶏ささみ<br>もずく(塩抜<br>き)            | 精白米                      | 糸こんにゃく、<br>人参、Hコーン<br>缶、小松菜、<br>きゅうり、みか<br>ん缶、えのきた<br>け、いちご                      | 27 | 三色ごはん<br>ごまかぼちゃ<br>春雨スープ(魚)<br>タンカン                         | バナナ       | オートミール<br>スナック | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>白身魚<br>わかめ                           | 精白米<br>春雨         | 人参、小松菜、<br>かぼちゃ、白<br>菜、タンカン  |
| 13 | ごはん(強化米)<br>麻婆豆腐<br>大根とツナのナムル<br>コーンスープ<br>ヨーグルトサラダ      | バナナ       | スイートポテト            | ◇豆腐<br>豚ひき肉<br>ツナ缶<br>★Pヨーグル<br>ルト            | 精白米                      | 生しいたけ、人<br>参、玉ねぎ、た<br>けのこ、ニラ、<br>大根、チンゲン<br>菜、Cコーン缶、ほう<br>れん草、パナ<br>ナ、みかん缶       | 28 | 麦ごはん(強化米)<br>豚肉のケチャップ煮<br>人参シリシリ<br>コーンスープ<br>パン            | 胚芽クラッカー   | フライドポテト        | 豚薄切り肉<br>ツナ缶   | 精白米               | 玉ねぎ、マツ<br>ルム缶、人参、<br>プロコッレ、も<br>やし、Hコー<br>ン缶、Cコー<br>ン缶、ほうれ<br>ん草、パン  |
| 14 | 麦ごはん(強化米)<br>きびなごの磯辺揚げ<br>春雨の中華炒め<br>なめこ汁<br>みかん         | 胚芽クラッカー   | 黒ゴマポッキー<br>固形ヨーグルト | きびなご(1<br>尾約10g)<br>豚もも肉<br>◇絹ごし豆<br>腐<br>わかめ | 精白米<br>春雨                | たけのこ、人<br>参、キャベツ、し<br>めじ、小松菜、<br>なめこ水蒸、み<br>かん                                   | 29 | ちゃんぽんラーメン<br>ほうれん草の白和え<br>バナナ                               | ウエハース     | はちや棒           | 豚肉<br>干ひじき<br>◇豆腐                                    | ◎中華めん             | キャベツ、玉ね<br>ぎ、もやし、人<br>参、きくらげ<br>乾、Hコーン<br>缶、ほうれん<br>草、人参、パナ<br>ナ     |
| 15 | ごぼうピラフ<br>マヨカレーポテト<br>ゆし豆腐<br>バナナ                        | ウエハース     | カステラ               | ●ベーコン<br>(卵不使用)<br>◇ゆし豆腐                      | 精白米<br>ごま<br>じゃが芋        | ごぼう<br>人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>バナナ  | 31 | ゆかりごはん(強化米)<br>元氣バーハンバーグ<br>オーロラソースサラダ<br>昆布イリチー<br>みそ汁 いちご | クラッカー     | 大学芋            | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>豚レバーミ<br>ンチ<br>刻み昆布<br>ツナ缶           | 精白米               | 玉ねぎ、プロ<br>コッレ、トマト、<br>かんぴょう、人<br>参、糸こんにゃ<br>く、大根、しめ<br>じ、いちご         |
| 17 | 麦ごはん(強化米)<br>豚肉しょうが焼き<br>きんぴらごぼう<br>スライストマト<br>すまし汁 りんご  | クラッカー     | ちんぴん               | 豚薄切り肉<br>鶏もも肉<br>もずく(塩抜<br>き)                 | 精白米                      | 玉ねぎ、赤皮<br>マン、ごぼう、<br>人参、糸こ<br>んにゃく、ニラ、し<br>めじ、トマト、え<br>のきたけ、りん<br>ご              | 今年 | 今年  | 今年        | 今年             | 今年   | 今年                | 今年   |
| 18 | ロールパン<br>鶏肉のマーマレード焼<br>ポテトサラダ<br>春雨スープ<br>ヨーグルトサラダ       | りんご       | カレーおにぎり            | 鶏もも肉<br>ツナ缶<br>豚薄切り肉<br>★Pヨーグル<br>ルト<br>ツナ缶   | ◎ロールパ<br>ン<br>じゃが芋<br>春雨 | 人参、きゅう<br>り、しめじ、人<br>参、ほうれん<br>草、バナナ、み<br>かん缶                                    | 今年 | 今年  | 今年        | 今年             | 今年   | 今年                | 今年   |
| 19 | 吹き寄せごはん<br>サバのカレー揚げ<br>切干大根のゴマ酢あえ<br>豚汁<br>みかん           | チーズ       | 小倉ケーキ              | ◇油揚げ<br>さば(生)<br>鶏ささみ<br>豚肉                   | 精白米<br>里芋(冷凍)            | 人参、しめじ、<br>切干大根、人<br>参、きゅうり、ご<br>ぼう、とうが<br>ん、干しいた<br>け、みかん                       | 今年 | 今年  | 今年        | 今年             | 今年   | 今年                | 今年   |

今年のムーチーは1月10日(月)

今年(旧暦)のムーチーは1月10日(旧暦12月8日)です。祝日にあたるため、手作りのご家庭も多いかもかもしれませんね。安全にご配慮いただき、美味しい時間を楽しんで頂きたいと思っております。

- ★お餅をのどに詰まらせる窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。
- ① 食べる前に、水などの水分で十分に口やのどを潤しておく。
- ② 小さいうちは餅をひと口で食べられるサイズにする。
- ③ 大人がしっかり見守る中で食べさせる。
- ④ 食べることに集中する。(泣きながら、笑いながら、遊びながら食べることは窒息の原因となります。)

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。