

# 給食献立表

2022年1月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
4・18	火	ツナのトマトスパゲティ さつまいものレモン煮 野菜スープ (人参・玉葱・大根)	牛乳 おにぎり(鶏そぼろ) オレンジ	さつまいも、スパゲティ、 米、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、鶏挽、 粉チーズ	玉葱、オレンジ、大根、 ホールトマト缶、人参、 マッシュルーム缶、 干ばどう、レモン汁
5・19	水	御飯 チキンカツ ごま和え 味噌汁(里芋・長葱・油揚げ)	牛乳 いちごサンド りんご	米、食パン、里芋、油、 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、 味噌、卵、生クリーム、 ごま	キャベツ、りんご、 いちご、長葱、人参
6・20	木	御飯 鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(かぶ・葉・人参・玉葱)	牛乳 カルテツおさかなサブレ カルシウムせんべい バナナ	米、砂糖	牛乳、鮭、高野豆腐、 味噌	バナナ、人参、玉葱、 かぶ、葉、いんげん
7・21	金	ロールパン ポトフ 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 おにぎり (しらす・干びょう) みかん	ロールパン、米、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、しらす	南瓜、みかん、白菜、 人参、玉葱、もやし、 しめじ、干びょう
8・22	土	御飯 鶏肉のマーナレード煮 なめ茸和え 味噌汁(さつまいも・玉葱)	牛乳 カルテツベビードーナツ 二色せんべい バナナ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、青梗菜、玉葱、 マーナレード、人参、 なめ茸、にんにく
24	月	御飯 肉豆腐 和えもの 味噌汁(なめこ・玉葱)	牛乳 チヂミ オレンジ	米、米粉、片栗粉、 砂糖、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚肉、ごま、 ピザ用チーズ、味噌	ブロッコリー、なめこ、 白菜、玉葱、オレンジ、 人参、長葱、にら、 干椎茸
11・25	火	御飯 鯖の磯辺焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(小松菜・玉葱・しめじ)	牛乳 芋ようかん いちご	米、さつまいも、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鯖、油揚げ、 味噌、大豆水煮	いちご、小松菜、玉葱、 人参、しめじ、ひじき、 粉寒天、青のり
12・26	水	ラーメン 南瓜の甘煮 味噌炒め	牛乳 ミニクロワッサン トマトスープ みかん	中華麺、クロワッサン、 砂糖、ごま油、油、 片栗粉	牛乳、豚挽、なると、 ウインナー、味噌	南瓜、みかん、もやし、 玉葱、人参、トマト、 キャベツ、かぶ、長葱、 コーン缶、にら、若布
13・27	木	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら 味噌汁(白菜・長葱)	牛乳 いちごのクッキー グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、かじき、ちくわ、 味噌、卵、バター、ごま	グレープフルーツ、 大根、白菜、長葱、 人参、いちごジャム、 いんげん
14・28	金	ぶどうパン マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ(ベーコン・じゃが芋・玉葱)	牛乳 おにぎり(ゆかり) りんご	ぶどうパン、米、油、 じゃが芋、マカロニ、 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ツナ缶、バター、 粉チーズ	キャベツ、玉葱、りんご、 人参、胡瓜、パセリ、 マッシュルーム缶
15	土	御飯 豚肉の旨煮 野菜ソテー すまし汁(麩・人参・玉葱)	牛乳 鈴カステラ 花せんべい バナナ	米、さつまいも、片栗粉、 麩、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、玉葱、小松菜、 人参、大根
17・31	月	ビビンバ丼 カリフラワーとカニカマのサラダ 味噌汁 (若布・人参・玉葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ いちご	米、油、砂糖、小麦粉、 ごま油	牛乳、卵、豚挽、ごま、 カニカマ、味噌、きな粉	いちご、カリフラワー、 もやし、ほうれん草、 人参、玉葱、胡瓜、若布
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578kcal	鉄	2.7g
			たんぱく質	22.7g	カルシウム	275mg
			脂質	19.2g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.8g	食物繊維	5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2022年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(Ⅰ・Ⅱ)		午後 後期食・完了期食(Ⅰ)		午後 完了期食(Ⅱ)	
4・18	火	煮込みうどん さつま芋のレモン煮 コンソメ煮	うどん、ツナ、人参、トマト缶、 玉葱、ケチャップ、粉チーズ さつま芋、レモン汁 大根、人参、玉葱	全粥・軟飯 鶏団子の旨煮 煮浸し すまし汁	鶏挽、人参、玉葱 小松菜、人参 南瓜、玉葱	おにぎり すまし汁	米、鶏挽、砂糖、 みりん、醤油、油 南瓜、玉葱
5・19	水	全粥・軟飯 そばろ煮 ごま和え 味噌汁	鶏挽 キャベツ、人参、ごま 里芋、玉葱	パンがゆ・食パン かじきのホイル焼き 白菜のとろみ煮 野菜スープ	かじき、人参、玉葱 白菜、人参 ブロッコリー、冬瓜	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ ブロッコリー、冬瓜
6・20	木	全粥・軟飯 魚の味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	鮭 高野豆腐、人参 かぶ、葉、人参、玉葱	煮込みうどん そばろ煮 フルーツ	うどん、人参、玉葱、 青梗菜 豚挽、人参 バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、人参、玉葱、 青梗菜 バナナ
7・21	金	パンがゆ・食パン ポトフ 温野菜 ヨーグルト	豚挽、人参、玉葱、白菜 南瓜、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 しらす煮 おかか和え 味噌汁	しらす ほうれん草、かつお節 人参、玉葱、じゃが芋	おにぎり 味噌汁	米、しらす、干びょう、 砂糖、みりん、醤油 人参、玉葱、じゃが芋
8・22	土	全粥・軟飯 煮鶏 和えもの 味噌汁	鶏挽、玉葱 青梗菜、人参 さつま芋、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 炒めもの 味噌汁	豆腐 冬瓜、人参 キャベツ、人参、玉葱	軟飯 煮奴 味噌汁	豆腐 キャベツ、人参、玉葱
24	月	全粥・軟飯 肉豆腐 ブロッコリー和え 味噌汁	玉葱、白菜 豚挽、豆腐、人参、 ブロッコリー、人参 茄子、玉葱	煮込みうどん 煮魚 じゃが芋のチーズ焼き	うどん、人参、玉葱、 ピーマン かじき じゃが芋、チーズ	チヂミ すまし汁	米粉、片栗粉、チーズ、 玉葱、にら、ごま、塩、 コンソメ、ごま油 人参、玉葱、ピーマン
11・25	火	全粥・軟飯 魚の磯辺煮 冬瓜の炒り煮 味噌汁	たら、青のり 冬瓜、人参 小松菜、玉葱	全粥・軟飯 鶏の味噌煮 さつま芋のグラッセ すまし汁	鶏挽、人参、玉葱 さつま芋、バター カリフラワー、人参	芋ようかん すまし汁	さつま芋、寒天、砂糖 カリフラワー、人参
12・26	水	煮込みうどん 南瓜の甘煮 みそ炒め	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ブロッコリー 南瓜 人参、玉葱、にら	パンがゆ・食パン 鮭のムニエル 和えもの トマトスープ	鮭、小麦粉 ほうれん草、ごま塩 人参、玉葱、かぶ、トマト、キャベツ	食パン 鮭のムニエル トマトスープ	鮭、小麦粉 人参、玉葱、かぶ、 トマト、キャベツ
13・27	木	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	かじき 大根、人参、ごま 白菜、玉葱	全粥・軟飯 甘酢煮 里芋のステーキ 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 里芋 青梗菜、人参	軟飯 甘酢煮 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 青梗菜、人参
14・28	金	パンがゆ・食パン クリーム煮 キャベツのサラダ 野菜スープ	バター、牛乳、小麦粉 鶏挽、マカロニ、人参、玉葱、 キャベツ、人参、ツナ じゃが芋、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の野菜煮 ゆかり和え 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子、ゆかり かぶ、人参	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり かぶ、人参
15	土	全粥・軟飯 豚挽の旨煮 野菜ソテー すまし汁	大根、さつま芋 豚挽、人参、玉葱、 小松菜、玉葱 麩、人参、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 ブロッコリーの煮物 味噌汁	たら ブロッコリー、人参 冬瓜、玉葱	軟飯 煮魚 味噌汁	たら 冬瓜、玉葱
17・31	月	全粥・軟飯 三色炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	人参、ごま 豚挽、卵、ほうれん草、 カリフラワー 人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 紅白煮 野菜スープ	豆腐、小麦粉 じゃが芋、人参 白菜、玉葱、ピーマン	きな粉シフォンケーキ 味噌汁 野菜スープ	小麦粉、砂糖、油、 卵、牛乳、きな粉、 ベーキングパウダー 白菜、玉葱、ピーマン

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2022年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
4・18	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん  大根のだし煮	うどん、たら、玉葱、 さつまいも、だし、塩 大根、人参、だし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 南瓜の煮物	豆腐、小松菜、だし、味噌 南瓜、人参、玉葱、 だし、醤油、
5・19	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮  煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 里芋、だし、味噌 キャベツ、だし、醤油	パンがゆ 魚のトロトロ煮  煮物	たら、人参、冬瓜、 だし、醤油 ブロッコリー、白菜、だし
6・20	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 玉葱ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 かぶつぶし 玉葱つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮物	鮭、だし、味噌 人参、玉葱、かぶ、 だし、醤油	煮込みうどん  そぼろ煮	うどん、人参、玉葱、 青菜、だし、醤油 鶏挽、だし、塩
7・21	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐の野菜あんかけ  南瓜のマッシュ	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 南瓜、だし	七倍がゆ しらすとじゃが芋の煮物 煮浸し	しらす、じゃが芋、だし ほうれん草、人参、 玉葱、だし、味噌
8・22	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ そぼろ煮 クタクタ煮	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、さつまいも、 だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のやわらか煮 冬瓜の煮物	豆腐、キャベツ、 玉葱、だし、醤油 冬瓜、人参、だし
24	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮  野菜煮	豆腐、人参、茄子、 だし、味噌 ブロッコリー、白菜、だし	煮込みうどん  じゃが芋のマッシュ	うどん、鮭、人参、 玉葱、だし、醤油 じゃが芋、だし
11・25	火	つぶしがゆ・野菜スープ 冬瓜ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 冬瓜つぶし・白身魚 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	たら、だし、塩 冬瓜、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油	七倍がゆ 鶏の味噌煮  さつまいも煮物	鶏挽、カリフラワー、 玉葱、だし、味噌 さつまいも、人参、だし
12・26	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん  南瓜の煮物	うどん、鶏挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 南瓜、だし、味噌	パンがゆ 魚のトマト煮  煮浸し	たら、人参、玉葱、 トマト、だし、塩 ほうれん草、キャベツ、だし
13・27	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ しらすのおろし煮 煮浸し	しらす、大根、だし 人参、玉葱、白菜、 だし、醤油	七倍がゆ 煮奴 里芋の味噌煮	豆腐、だし、醤油 里芋、人参、玉葱、 だし、味噌
14・28	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮  紅白煮	豆腐、玉葱、キャベツ、 だし、塩 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ そぼろ煮 クタクタ煮	鶏挽、だし、味噌 茄子、人参、玉葱、 かぶ、だし醤油
15	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・白身魚 さつまいもつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の煮物  さつまいもマッシュ	鶏挽、大根、小松菜、 だし、醤油 さつまいも、だし	七倍がゆ 鮭の旨煮 ブロッコリーの味噌煮	鮭、冬瓜、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 だし、味噌
17・31	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ほうれん草つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 豆腐のトロみ煮  煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 カリフラワー、だし、醤油 小松菜、だし、味噌	七倍がゆ 肉じゃが  煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 白菜、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

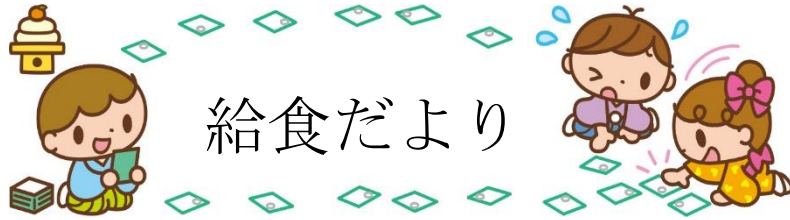
# 軽食献立表

2022年1月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
4・18 火	トースト	食パン、 ケーキシロップ			
5・19 水	おにぎり(おかか)	米	かつお節		醤油
6・20 木	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
7・21 金	焼きうどん	うどん、油	豚肉、かつお節	人参、玉葱、 キャベツ、ピーマン	醤油
24 月	おにぎり(若布)	米			
11・25 火	ココア蒸しパン	小麦粉、 グラニュー糖	豆乳		
12・26 水	おにぎり(たらこ)	米	たらこ		食塩
13・27 木	サンドイッチ	食パン		りんごジャム	
14・28 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 ケーキシロップ	豆乳		
17・31 月	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



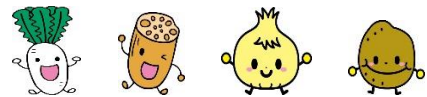
2022年1月

常盤こころ保育園

寒さを感じる季節になり、布団から出るのが辛くなりましたね。寒さに負けず元気に過ごしましょう。新しい年も給食に興味をもってもらえるように、また楽しい時間になるような食事作りをしていきたいと思えます。今回は「体を温める食材」について紹介します。



～体を温める食材～



### \*野菜・・・生姜、人参、南瓜、ごぼう、大根、れんこん、玉葱、じゃが芋

体を温める野菜には定番の生姜をはじめ、地中で育つ根菜類が多くなっています。根菜類は寒い時期に旬を迎えるため、体を温めるといわれています。体を温める食材には身近な野菜が多く、日々の食卓によく並ぶものです。根菜は切り方や火の通り方で食感が変わるので、いろいろな調理方法で味わってみましょう。

### \*発酵食品・・・納豆、味噌、チーズ、ヨーグルト



発酵食品は体の代謝をよくする酵素を含んでいるため、体を温めます。また、酵素は熱に弱いとされているため、加熱調理をするにはあまりおすすめはできません。加熱調理をするには、なるべく調理工程の最後に加えて加熱しすぎないのがポイントです。

温かい食べ物を食べると、冷えて緊張した体が緩み、血流が良くなって温まります。リラックスして疲れが解消できます。体を温める食材に肉や魚介類を加えて、鍋物やスープなどを作り体を温めて寒い冬を乗りきりましょう。



～まわりの人より寒がることはありませんか？～

### \*朝ごはんを食べない

朝ごはんを抜くと体の体温が上がらず低体温になりがちです。

### \*体を冷やす食材をよく食べる

夏が旬の野菜、南国の食べ物や飲み物は体を冷やす性質があります。冬は特に調理方法を変えたり、食べる量を少し控えたり工夫しましょう。

### \*極端に偏食

インスタント商品が多い、野菜を食べない、米などの炭水化物ばかり食べるなど栄養バランスが乱れるとたんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足が起こり、冷えが悪化します。

**\*ご家庭でも食事の内容を見直してみましょう。**

食事に関する質問・ご相談がありましたら、栄養士に声をかけてください。