

食育たより もぐもぐ1月号



新年あけましておめでとうございます！

今年も、子どもたちの健やかな成長をお手伝いするおいしい食事を作っていきたいと思います☆

先月より、わらのいえさんのリクエストメニューが入っています！「今日は誰のリクエスト〜?」「そのメニュー好き〜!」

と子どもたちが台所へ遊びに来てくれます。そこで今回は、リクエストメニューのランキングを発表します！

| おかず | |
|-----|--|
| 1位 | ひじきの煮物 3票 |
| 2位 | 野菜の揚げ漬け 2票 |
| | 三色バリバリサラダ 2票 |
| 各1票 | すき昆布の煮物 2票 |
| | カレーライス、春雨サラダ、鶏ささみの香味揚げ、ほうれん草のお浸し、キーマカレー、わかめの味噌汁、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、豚汁、キノコのスープ |



| おやつ | |
|-----|--|
| 1位 | 豆腐ドーナツ 7票 |
| 2位 | クッキー 3票 |
| | さつまいもチップス 3票 |
| 各1票 | フライドポテト、みかんゼリー、五平餅、りんごとサツマイモの重ね煮、ぶどうゼリー、芋けんぴ |



12月のさつまいものおやつは菅生のさつまいもを使用しました☆甘くてホクホクとしたお芋でした！

おかずの第1位はなんと「ひじきの煮物」でした！投票した子から「お家でもひじき食べるよ!」と教えてもらいました。

2位は同票で3つありますが、三色バリバリサラダは野菜の苦手な子どもたちにも大人気の一品！

作り方は、ワンタンの皮を油で揚げて、ポン酢で和えた野菜の上にかけます。バリバリがあるので、いつも完売です☆

おやつの第1位は豆腐ドーナツでした！お豆腐味、チーズ味、かぼちゃ味、ココア味があります。

おかずもおやつも、各一票が多く、みんなの好きなメニューを知ることが出来ました！ぜひお家でも、保育園の好きなメニューをきいてみてくださいね～！これからもみんながリクエストしたくなるような食事作りに励んでいきます！

| | | 1(金) | | | | 2(土) | |
|----------|---|--|---|---|------------------------------|----------------------------|-------|
| 午前 | ～メニューに取り入れている今月の旬の食べ物～ | | | | | | |
| 昼食 | ・白菜 ・ほうれん草 ・みかん ・ぶり ・大根 ・雪菜 ・デコボン ・ブロッコリー ・長ネギ | ♥はわらのいえさんのリクエストメニューです！ | | | | | |
| 午後 遊戯 | | | | | | | |
| 午前 | 3(日) | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) |
| 昼食 | ふかしかぼちゃ | バナナ | ふかしもち | りんご | ふかしじゃがいも | チーズ | |
| 午後 | 味増おにぎり | きな粉おはぎ | 五目うどん | 七草粥 | サターアランダギー | きつねおにぎり | |
| 延長 | チーズ | 野菜スープ | バナナ | わかめスープ | チーズ | | |
| 午前 | 10(日) | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) |
| 昼食 | 大人の日 | お飯(雑穀)、豚肉のすき焼き風煮、豆乳味噌スープ、ふりかけ(ゆかり)、納豆、浅漬け、麦茶 | お飯(玄米)、肉豆腐、さんまのつみれ汁、ふりかけ(魔法の粉)、納豆、ぬか漬け、麦茶 | お飯(七分)、さつまいもの天ぷら、切り干し大根の煮物、なめこ汁、納豆、浅漬け、麦茶 | ピビンパ、ワンタンスープ、デコボン、納豆、ぬか漬け、麦茶 | マーボー丼、春雨スープ、りんご、納豆、ぬか漬け、麦茶 | |
| 午後 | | ♥フライドポテト | おかかチーズおにぎり、小女子 | マカロニきな粉 | 梅しらすおにぎり | ぶどうゼリー | |
| 延長 | チーズ | りんご | 野菜スープ | 鶏粥 | | | |
| 午前 | 17(日) | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) |
| 昼食 | ふかしじゃがいも | みかん | ふかしかぼちゃ | バナナ | ふかしもち | チーズ | |
| 午後 | ♥五平餅 | ゆかりおにぎり、小女子 | ♥りんごとサツマイモの重ね煮 | 海菜の中華風おにぎり | お昼のラスク、みかん | 焼きおにぎり | |
| 延長 | 五目粥 | チーズ | 煮込みうどん | チーズ | バナナ | | |
| 午前 | 24(日) | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) |
| 昼食 | ふかしかぼちゃ | バナナ | ふかしじゃがいも | りんご | ふかしもち | チーズ | |
| 午後 | ♥豆腐ドーナツ | 鶏そぼろおにぎり、小女子 | ふろふき大根 | きつねうどん | 海老のチーズおにぎり、バナナ | おなかおにぎり | |
| 延長 | 中華スープ | チーズ | 野菜スープ | 鶏粥 | りんご | | |
| 午前 | 12日 ♥すき昆布の煮物・・・齋田妃那ちゃん、高橋晴登くん ♥フライドポテト・・・宮城天駆くん | | | | | | |
| 午前 | 18日 ♥五平餅・・・石井陽向くん | | | | | | |
| 午前 | 20日 ♥ブロッコリーのおかか和え・・・石井瑛人くん ♥りんごとサツマイモの重ね煮・・・齋田妃那ちゃん | | | | | | |
| 午前 | 22日 ♥鶏ささみの香味揚げ・・・円谷幸ちゃん | | | | | | |
| 午前 | 25日 ♥豆腐ドーナツ・・・渡邊珠大くん、高橋晴登くん、李始潤くん、佐藤織仁くん、小森谷瑞紀くん、星幹太くん、鈴木凛成くん | | | | | | |
| 午後 | 27日 ♥ほうれん草のお浸し・・・佐藤結風ちゃん | | | | | | |
| 延長 | | エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | | | |
| | | 以上児 593kcal 23.3g 16.1g 1.8g | | | | | |
| | | 未満児 501kcal 19.5g 13.2g 1.5g | | | | | |
| | | (※一ヶ月の平均です。) | | | | | |


令和2年12月 <完了> 離乳食献立


| 日 | 曜 | おやつ | 主食 | 副菜 | 汁 | 午後おやつ |
|----|---|----------|---|--|--|-------------------|
| 4 | 月 | ふかしほちや | 野菜のあんかけ丼 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ | りんご | わかめスープ 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、わかめ | 味噌おじや |
| 5 | 火 | バナナ | 豚肉のすきやき風煮 豚肉、はくさい、たまねぎ、しらたき、長ネギ、焼き豆腐、しいたけ、なると | | 豆乳みそスープ 豆腐、だいこん、にんじん、たまねぎ、さといも、ごぼう、豆乳 | きなこおじや |
| 6 | 水 | ふかしいも | 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、いんげん | | 呉汁 豆腐、大豆、鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、ごぼう、にんじん、長ネギ、こんにゃく | 五目うどん |
| 7 | 木 | りんご | タラの煮付 タラ | ほうれん草の磯部和え ほうれん草、にんじん、焼きのり | みそ汁(白菜) はくさい、豆腐、長ネギ、しいたけ、凍り豆腐 | 七草がゆ |
| 8 | 金 | ふかしじゃがいも | 松風焼き 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、しいたけ | 野菜サラダ キャベツ、にんじん、きゅうり、ワタソンの皮 | みそ汁(たまねぎ、わかめ) 豆腐、たまねぎ、わかめ、だいこん、にんじん、長ネギ、わかめ | 青のりおじや |
| 9 | 土 | チーズ | 小松菜と豚肉のあんかけ丼 小松菜、豚肉、たまねぎ、にんじん、もやし | バナナ | キャベツの具沢山スープ 鶏もも肉、キャベツ、しいたけ、長ネギ、にんじん | きなこおじや |
| 12 | 火 | オレンジ | 赤魚の煮付 赤魚 | すきこんぶの煮物 すきこんぶ、にんじん、大豆、油揚げ、凍り豆腐、いんげん | みそ汁(油麩) 油麩、絹豆腐、キャベツ、しいたけ、もやし、長ネギ | じゃがいもの甘煮 |
| 13 | 水 | ふかしほちや | 肉豆腐 豆腐、豚肉、えのきたけ、はくさい、長ネギ、にんじん | | さんまのつみれ汁 さんまのすり身、絹ごし豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、長ネギ | おかかおじや |
| 14 | 木 | バナナ | さつまいもの甘煮 さつまいも | 切り干し大根の煮物 切り干し大根、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、たまねぎ、干しいたけ、油揚げ | なめこ汁 木綿豆腐、だいこん、なめこ、三つ葉 | きなこおじや |
| 15 | 金 | ふかしいも | 野菜と豚ひき肉のあんかけ丼 豚ひき肉、ほうれん草、もやし、にんじん | | 野菜スープ 鶏ひき肉、はくさい、にんじん、チンゲン菜、わかめ | しらすおじや |
| 16 | 土 | チーズ | マーボー丼 豚ひき肉、豆腐、しいたけ、長ネギ、にんじん、ピーマン | りんご | 春雨スープ 春雨・白菜・チンゲンサイ・人参・わかめ・鶏ひき肉 | わかめおじや |
| 18 | 月 | ふかしじゃがいも | 豚肉と野菜のあんかけ丼 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、トマト | バナナ | 白菜スープ 鶏もも肉、白菜、しいたけ、じゃがいも、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ | 味噌おじや |
| 19 | 火 | みかん | だいこんと鶏肉の煮物 だいこん、鶏もも肉、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、凍り豆腐、いんげん | | おくずかけ 白石温麺・鶏もも肉・雪菜・人参・豆麩・干しシイタケ・糸こんにゃく・油揚げ | 青のりおじや |
| 20 | 水 | ふかしほちや | カレーの煮付 カレー | ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、にんじん | みそ汁(もやし) 木綿豆腐、たまねぎ、もやし、にんじん、凍り豆腐、わかめ | りんごとサツマイモの重 ね煮 |
| 21 | 木 | バナナ | 高野豆腐の煮物 凍り豆腐、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、葉ねぎ | | みそ汁 さといも、絹豆腐、鶏もも肉、小松菜、にんじん、長ネギ、ごぼう | 小松菜としらすのおじや |
| 22 | 金 | ふかしいも | 鶏ささみの煮付 ささみ | 春雨サラダ 春雨、きゅうり、にんじん、みずな、油あげ | みそ汁 雪菜・人参・大根・豆腐・ねぎ・わかめ | きなこおじや、みかん |
| 23 | 土 | チーズ | 鶏ひき肉のあんかけ丼 鶏ひき肉、もやし、にんじん、いんげん | オレンジ | 野菜スープ 鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、干しいたけ | 味噌おじや |
| 25 | 月 | ふかしほちや | 鮭とわかめのおじや 鮭、わかめ | いちご | 豚汁 豚肉、はくさい、さといも、豆腐、だいこん、にんじん、長ネギ、しめじ、こんにゃく | おかかおじや |
| 26 | 火 | バナナ | 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、れんこん、いんげん、生揚げ | | 醤油 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、長ネギ、もやし | 鶏粥 |
| 27 | 水 | ふかしじゃがいも | さばの煮付 さば | ほうれん草のおひたし ほうれん草、にんじん、油揚げ | みそ汁(切り干し大根) 切り干し大根、木綿豆腐、小松菜、たまねぎ、にんじん、油揚げ | 大根の味噌煮 |
| 28 | 木 | りんご | 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん | | 三平汁 鮭、豆腐、里芋、人参、大根、ごぼう、ねぎ、なると | きつねうどん |
| 29 | 金 | ふかしいも | ぶりの煮付 ぶり | キャベツとにんじんのサラダ キャベツ、にんじん | すまし汁 木綿豆腐、にんじん、えのきたけ、まいたけ、小松菜、ごぼう、わかめ、なると | 青のりおじや、バナナ |
| 30 | 土 | チーズ | 野菜のあんかけ丼 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン | | 野菜スープ 鶏もも肉、はくさい、しいたけ、にんじん、長ネギ | おかかおじや |

★ 離乳食は毎々のペースに合わせて食事を提供していきます。
 ★ 7~8か月はおかゆ、9~11か月の主食は粥です。
 ★ 7~8か月と9~11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が異なります。
 ★ 食材・かたさなどについては食べやすいようによく練り混ぜています。
 ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。
 ★ ミルクは月齢等に合わせたものを提供いたします。